SOME PAGES IN THE ORIGINAL CONTAIN FLAWS AND OTHER DEFECTS WHICH APPEAR ON THE FILM

లక్ష్మణశర్మ, కె.

లక్ష్మణజలచికిత్స

బెజవాడ, 1928

Record no. 618

Lakṣmaṇaśarma, Ke.

Lakṣmaṇajalacikitsa

Bejavāḍa, 1928

Record no. 618

Bibliographic Record Target

లక్ష్మణశర్మ, కె.

లక్ష్మణజలచికిత్స / కె. లక్ష్మణశర్మ గారిచే నాంగ్లమున వ్రాయబడిన గ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబ గారి యాంధ్రానువాదము.- బెజవాడ : ప్రకృతి కార్యాలయము, 1928.

(2), 72 p. : ill. ; 19 cm.

Record no. 618

Lakṣmaṇaśarma, Ke.

Lakṣmaṇajalacikitsa / Ke. Lakṣmaṇaśarma gāricē Nāṅglamuna vrāyabaḍina granthamunaku Śrīmati Jñānāmba gāri Yāndhrānuvādamu.- Bejavāḍa : Prakṛti kāryālayamu, 1928.

(2), 72 p. : ill. ; 19 cm.

Record no. 618

ప్రకృతి గ్రంథమాల 25.

లక్ష్మణాజలచికిత్స

గ్రంథకర్త:

డాక్టరు కె. లక్ష్మణశర్మగారు బి.ఏ., బి.యల్.

అనువాదకులు:

శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు.

ప్రకాశకులు:

ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ.

బెజవాడ:

ఆంధ్రగ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాలయందు
ముద్రింపబడియె.

1929.

ఇతరులకు వెల రు 0-12-0.
ప్రకృతిచందాదారులకు 0-8-0.

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0

మాదిరిసంచిక
రు 0-4-0

ప్రకృతి

స్వాభావిక ఆరోగ్య సచిత్ర వైద్య మాసపత్రిక.

మానవులకు వ్యాధులు రాకుండునట్లు సృష్టిలోనుండు తక్కినజీవుల వలె నెటుల స్వాభావిక జీవనము చేయవలయునో, యేయే ఆరోగ్య సూత్రముల ననుసరించి పరమావధిని పొందవలెనో బోధించును. వ్యాధి వచ్చిన తరువాత మందుశస్త్రములకుకూడ లొంగని దైహిక, మానసిక వ్యాధులను, స్వభావ సిద్ధములగు మట్టి, ఆహారము, నీరు, గాలి, సూర్యకిరణములు, యోగ, వ్యాయామ, ఉపవాస విద్యుత్కాంతులకి మొదలగు వాని సాహాయ్యమున చికిత్సల చేయువిధమును, అటుల వ్యాధి కుదిరినవారి చరిత్రలను, నిర్వ్యాపార (ఋషి) జీవనమును వివరించును. ప్రస్తుత మానవులు నాగరకత అనుకొని అజ్ఞానవశమున చేయు దుష్కార్యముల తీవ్రముగా ఖండించును. చందాదారులకు ప్రకృతివైద్యపుస్తకము లన్నియును తగ్గింపు ధరలకు వేయబడును.

ప్రకృతిచందాదారులకు
రు 2-8-0;

ఇతరులకు
రు 3-0-0

తొట్టివైద్యము

ఇందులో కూనేగారి (Kuhne) "అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీ విద్య, రోగారోగ్య వివేకము, శిశుపోషణము" అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములన్నియు గలవు. ఇందులో 70 పటములు, 4 భాగములు, 34 అధ్యాయములు, 5 అనుబంధములు-వెరసి 400 పుటలు గలవు. చక్కని బైండు. క్రొత్తకూర్పు. అనేకనవీనవిషయము లిందు చేర్పబడినవి.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు: బెజవాడ

Maximum light given.

లక్ష్మణజలచికిత్స.

(సుప్రసిద్ధ ప్రకృతివైద్యులగు శ్రీ. కె. లక్ష్మణశర్మ, బి. ఎ., బి. ఎల్ గారిచే నాంగ్లమున వ్రాయబడిన గ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి యాంధ్రానువాదము.)

మొదటి భాగము

ప్రకాశకులు:
ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ.

బెజవాడ:
ఆంధ్రగ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాల యందు
క. కోదండరామయ్యగారిచే ముద్రింపఁబడియె.

1928.

[వెల 0—12—0

ప్రకృతిచందాదారులకు 0—8—0

మనవి

ఈ గ్రంథకర్తయగు శ్రీ కె. లక్ష్మణశర్మ (బి. ఎ. బి. ఎల్.) గారు చిరకాలము క్రిందటనే తమన్యాయవాది వృత్తిని పరిత్యజించి ప్రకృతి చికిత్సా వ్యాపనముననే తమ జీవితమునంతయు గడపుచున్నారు. వీరికి ప్రకృతిచికిత్సయందు మిక్కిలి యనుభవమును, నైపుణ్యమును గలదు. బహు గ్రంథములను రచియించిరి. వీరికి అద్భుత వక్తృత్వము గలదు. వీరి గ్రంథములందలి చికిత్సా భాగమును మాత్రమె "లక్ష్మణ జల చికిత్స" యను పేరిట ప్రకటించితిమి. పాఠక మహాశయులీ గ్రంథము నందాదరణ భావము జూపిన యెడల రోగ నిదానము, పథ్యము, ఉపవాసము మున్నగు నితర భాగములను గూడ క్రమక్రమముగా బ్రకటింపదలచితిమి.

—మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

విషయసూచిక

లక్ష్మణజలచికిత్స.

(డా॥ కె. లక్ష్మణశర్మ, బి. ఎ., బి. ఎల్. గారి జలచికిత్సా గ్రంథభాగమున కాంధ్రీకరణము)

ప్రథమభాగము - ప్రాథమికకథనము

ఆరోగ్యాభివృద్ధికిని, రోగులకు చికిత్స చేయుటకును నేనిపు డుపయోగించు చున్నటువంటియు, ప్రయోజనకరము లును, గుణములును నని నేను గ్రహించినటువంటియు పద్ధతు లను గూర్చి యిటవివరింప బోవుచున్నాను.

ఈపద్ధతులు ఉష్ణమును కలుగజేయు నవనియు, శరీరము నందలి కొన్ని భాగములలోని వేడిని తీసివేయునవనియు రెండు తరగతులుగ నున్నవి. ఈరెండు గుణములను (వేడిమిని కలుగ జేయుట, వేడిమిని తొలగజేయుట) కూడ కలిగించునట్టి మధ్య మపద్ధతులును కొన్నికలవు. ఇవి శీతలోపచారము లనఁబడు చున్నవి. ఇవి కొన్ని ప్రత్యేకవ్యాధులకు ముఖ్యముగా బలహీను లు, సుకుమారులు నగురోగులకు, లేతవయసులోనున్న పసి పిల్లలకు ననుకూలించును.

మావిధానములో శీతలోపచారములు (వేడిమినితొల గించు పద్ధతులు) మంచి నివారకచికిత్సలై యున్నవి. ఇచ్చో టును, నీప్రకరణాంతమునను విధింపబడిన నియమముల ననుస

రించి రోగి కీపద్ధతులను సక్రమముగ నుపయోగించినచో నివి నిరపాయకరములై, తప్పక లాభ మొసగును.

శీతలోపచారముల (వేడిమిని తొలగించు పద్ధతుల) వలన మంచిఫలితములు కలుగుటకై యాపద్ధతులకు సహాయార్థ ముపయోగింప బడుటలో ఉష్ణోపచారములు (వేడిమిని గలిగించుపద్ధతులు) ప్రయోజనకారులై యున్నవి.

నీటిగండము, పాముకాటు, తేలుకుట్టు మున్నగు శీఘ్రగుణకారియగు చికిత్సకావలసిన హఠాద్విపత్తులలో కూడ నీపద్ధతులు పనిచేయును. శీతలోపచార పద్ధతుల యొక్క ప్రయోగక్రమము రోగి యొక్క ప్రతీకారశక్తిపై నాధారపడి యున్నది. దేహశక్తి తగినంత బలీయముగనున్నచో శరీరము నం దేభాగమైన చలిని, చల్లదనమును పొందినపు డాభాగమున కెక్కువరక్తమును పంపుటద్వారా శీఘ్రముగనది తిరుగ వేడిమి నొదవించును. చల్లదనము కలిగినపు డాభాగమునకు వెచ్చదనము కలుగజేయు శక్తికి ప్రతీకారశక్తియని పేరు. ఈప్రతీకారశక్తి వెంటనే కలుగునట్లు చేయుటకు గమనింప వలసిన యావశ్యకనియమము లీప్రకరణాంతమున చూపబడినవి.

ప్రతీకారశక్తి లోపించియుండువారికి తాత్కాలికముగు ప్రతీకారశక్తి నొదవించుటకు గాను మాఉష్ణోపచార క్రియలను గాని మిశ్రమ పద్ధతులనుగాని, కోమల (milder) శీతలోపచార క్రియలనుగాని ప్రయోగింప వలయును. శీతలోపచారములు లేకుండ ప్రయోగింపబడిన యుష్ణోపచారముల

వలన చికిత్సాప్రయోజన మేమియు కలుగదు. అట్లుపయోగింపబడిన యుష్ణోపచారములు హానికరములుకూడ నైయున్నవి.

మాచికిత్సా పద్ధతులు సాధారణ చికిత్సలనియు దైశిక (local) చికిత్సలనియు రెండుతరగతులుగ విభజింప బడియున్నవి. మొదటితరగతి చికిత్సలు సకలవ్యాధులకు నుపయోగించును. రెండవతరగతి చికిత్సలు దైశికవ్యాధుల (వ్యాధి యేభాగమున ప్రబలుచున్నదో, యేభాగమున నిలిచియున్నదో ఆభాగమున) కుపయోగింప బడును. ఈదైశిక చికిత్సలు రోగమునకుతగిన సాధారణ చికిత్సలకు సహాయకరములుగ నుండుట కుపయోగింపదగియుండును. సాధారణచికిత్సలకుసహాయకరములుగ ననునది ముఖ్యమైన విషయము. మిక్కిలి తఱుచుగ దైశిక (ఏకప్రదేశమునందలి) వ్యాధిగానిబాధగాని దైశికచికిత్స లేకుండ చేయబడిన సాధారణ చికిత్సవలననే నివారణమగును. కాని దైశికవ్యాధులయందు సాధారణచికిత్స లేకుండ చేయబడిన దైశిక చికిత్సవలన తఱుచుగ తాత్కాలికశమనముకూడ కలుగక యవి నిరర్థకములగును. ఇందును కారణ మేమన చూచుటకుమాత్ర మాయాప్రదేశములయందున్నను వ్యాధియనునది రోగపదార్థరూపమున నంతర్గతమై యున్నను వాస్తవముగ దేహమంతట వ్యాపించియుండునట్టి సాధారణ బాధయే. ఆయా భాగములలో కాన్పించు(దైశిక) వ్యాధులకు కేవలము దైశికచికిత్సలపై నాధారపడి వానినే ప్రయోగించిన యెడల నిరాశయె కలుగును.

ప్రకృతి

ద్వితీయ భాగము

సాధారణ శీతలోపచార పద్ధతులు

మృదు కటిస్నానము **Mild Hip-bath.**

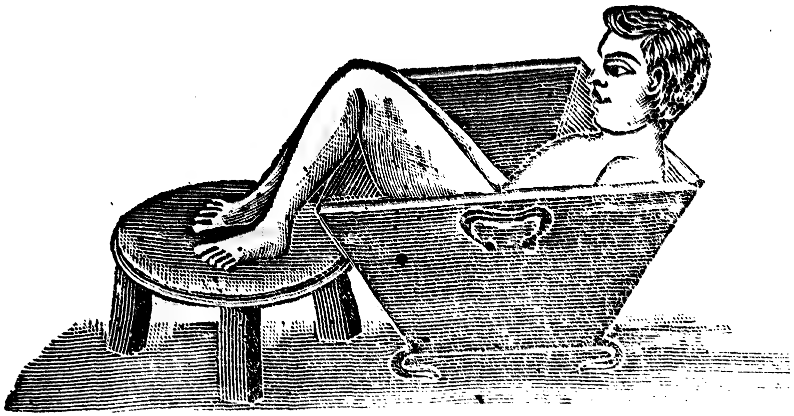
సరిపడినంత వైశాల్యము గల తొట్టిలో పరుండి కాళ్లు పాదములు బయటనుంచి యీస్నానము చేయుట కనుకూలముగ నుండును. మోకాళ్లు మొదలుకొని పాదముల పర్యంతము బూర్నీసుతో బాగుగా కప్పి యచ్చటి వేడిమిని కాపాడవలెను. చలిని బొత్తుగా భరింపలేని రోగులు దూదితో నేయబడిన దుప్పటిని బూర్నీసుక్రింద కప్పుకొనవలయును. కశేరుకాస్నాన (Spinal bath) పరికరమగు తొట్టికూడ నీస్నానమునకు మిక్కిలి యనుకూలముగ నుండును. ఈతొట్టి యీగ్రంథములో వర్ణింపబడిన యితరస్నానములకుకూడ పనికివచ్చును. ఈ మృదుకటిస్నానమున కుపయోగింపబడు జలమొకింత చల్లగగాని, రోగియొక్క చేయి భరింపగలిగినంత చల్లగగాని దాదాపు 80 డిగ్రీల ఫహరన్‌హీటు శీతోష్ణత గలదిగాను నుండవలయును. కాని యతిశీతలముగ నుండకూడదు. ఆఱంగుళముల లోతుగల నీరుపయోగింపవలయును. స్నానమునకు తొట్టిలో పరుండినపుడు (శిరస్సు, కాళ్లు, చేతులుగాక మిగిలిన) శరీరముయొక్క యెదుటి భాగముయొక్క మట్టమునకు కొంచెముక్రిందుగ నుండునట్లు నీటిని నింపవలయును. శరీరముయొక్క ప్రక్కలు, ఎదుటిభాగము, కడుపు, ఎదురుఱొమ్ము యీభాగములను

చేతికి నూలుమేజోడు గాని, గవిసెన లేక నొకముతుక గుడ్డగాని వేసికొని మెల్లగా రుద్దవలయును. నూలుమేజోళ్లీపనికి తగియుండును.

అవసరమగునేని యీస్నానమునందుగాని మఱియే స్నానమునందుగాని యితరులెవరైన తోమవచ్చును. ఎడతెగని బాహ్యమగు వేడిమి, బాధ యీ లక్షణములుండునట్టి తీవ్రజ్వరములలోను, నితరతరుణవ్యాధులలోను తప్ప తక్కిన విషయములలో నీస్నానము 25 నిమిషముల కాలము చేయవలయును. క్రొత్తగ స్నానము మొదలిడిన వారికిని, ప్రతీకారశక్తి తక్కువగనుండువారికిని ప్రతిసారి 10 నిమిషముల ప్రకారము స్నానము చేయించవలెను. ఈప్రకరణముయొక్క చివఱిభాగమున పసిపిల్లలయొక్క స్నానకాల పరిమితి వివరింపబడును.

ఈస్నానమును నిలుచుండి కూడ చేయవచ్చును. రోగి మిక్కిలి శీతలోదకమును గాని భరింపగలిగినంత చల్లనినీటిని గాని దీని కుపయోగింపవలయును. అఱచేతులనువిప్పి నీటిలో ముంచి ఆరెండుచేతులను పొట్టపై నీప్రక్కనుండి యాప్రక్కకు త్రిప్పుచు కొద్దిగ నొత్తుచు నంతరావయవములకు కదలిక నొదవింపవలయును. తడియాఱువఱకు రుద్ది తిరిగి నీటిలో చేతులనుముంచి మఱల రుద్దుచుండవలయును. అధమము 5 నిమిషముల సేపైన నిట్లునిలుచుకొని స్నానము చేయవలయును. ఇందువలన నంతరావయవములకు మృదువైన మర్దనము తగిలి లోపలి వేడిమి శీఘ్రముగ వెలువడును.

ప్రకృతి



(2) సాధారణకటిస్నానము:—(Ordinary Hip-bath)

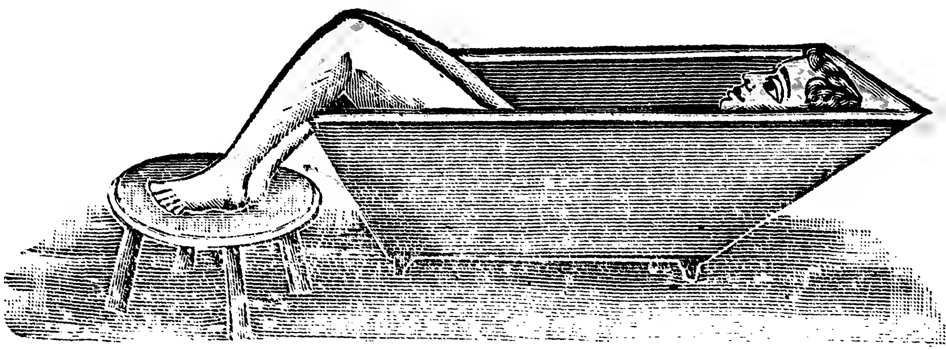
ఎంతచల్లగనుండిన రోగియొక్క చేతులకు బాధకలుగకుండనుండునో అంతచల్లనినీరు దీని కుపయోగింపవలయును. ఉష్ణదేశములలో మట్టికుండలలోపోసిగాని, నీడలోనుంచిగాని, యాలుబయట నుంచిగాని, తడిగుడ్డచుట్టి గాలిలోనుంచిన లోహపాత్రలలో నింపిగాని వలసినన్ని భాగల శీతలత్వమును నీటికి కలుగజేయవలయును. ఈస్నానము కూర్చుండి చేయవలయును. ఈస్నానమునకు తొట్టి నొకగోడకుగాని, స్తంభమునకుగాని దగ్గరగా నుంచవలయును. బొత్తుగ ఆనించకూడదు. పిమ్మట తొట్టికి గోడకు లేక స్తంభమునకు మధ్యగా నొకబల్లవంటిచెక్క నేటవాలుగవేసి తొట్టియొక్కయంచు బల్లకు తగులునట్లు పెట్టవలయును. ఇట్లుచేసిన స్నానము చేయువారు బల్లపైన నానుకొనుటకు వీలుగనుండును. పాదములు తడియకుండ బయటనేయుండవలయును రోగియొక్క ప్రతీకారశక్తి ననుసరించి నీటిపరిమాణమును, స్నానకాల పరిమితిని నిర్ణయిం

పవలయును. అనేకమంది తలచునట్లు నీరు రోగియొక్క బొడ్డు వఱకు నుండనవసరము లేదు. నీటిపరిమాణ మెక్కువగనుండ వలయునే గాని నీటిలోతు ప్రధానమైనది కాదు. నీరు మితిమీఱియుండిన స్నానము హానికరము కావచ్చును. కాని యీ చెప్పబోవు రీతిని స్నానములో రుద్దునట్టి గుడ్డను నీటిలో ముంచుచుండవలయును. నాలుమేజోడు లేక గవిసెన చేతికి తొడుగుకొని గాని, ముతుకగుడ్డను చేతిలో నుంచుకొని గాని రెండు, మూడు సెకనుల కొకసారి నీటిలో ముంచుచు బొడ్డు క్రిందుగ పొత్తికడుపును రుద్దుచుండవలెను. రోగి బొత్తుగ చలికి తాళలేక పోవునేని తొట్టిలోపల నొకవెడల్పుమూతిగల పాత్రలో నీరుపోసి ముందుంచుకొని గుడ్డముంచుచు రుద్దుకొనవలయును. కొంతసేపు పొత్తికడుపు రుద్దుకొనిన తరువాత పొత్తికడుపుతో పాటు కాళ్లుచేతులు వినా తక్కిన దేహభాగములను ముఖ్యముగ కుడియెడమ ప్రక్కలను తోమవలయును. తొట్టిదొరకని యెడల పైరీతినే కూర్చుండి కాళ్ల నొకబల్లపై నుంచి వెడల్పుమూతి పాత్రలో నీరుపోసి కుడిప్రక్కను పెట్టియుంచుకొని యీస్నానము చేయువచ్చును. మోకాళ్లుమొదలుకొని పాదములవఱకు ఉన్నిదుప్పటి కప్పియుంచుట ద్వారా స్నానము చేయువారు పాదముల నుష్ణముగ నుంచుకొనవచ్చును. మంచిప్రతీకారశక్తి కలిగియుండి తీవ్రమైన తరుణవ్యాధులువచ్చి దీర్ఘస్నానమును చేయతగిన సందర్భములు కలిగినపుడు తప్ప సాధారణముగా 20 నిమిషముల కాలపరిమితి యీస్నానమునకు చాలును. స్నానానంతరము ఇష్టమున్నచో ఆనీటితో గాని వేడినీటితోగాని నడుమునకు పైగా తడియకుండనున్న

భాగముల నన్నిటిని రుద్ది కడిగి శుభ్రపఱచుకొనవలెను. లేక స్నానము చేసి లేచినపిమ్మట నెప్పుడైనను తక్కిన దేహమును కడిగి శుభ్రపఱచుకొనవచ్చును.

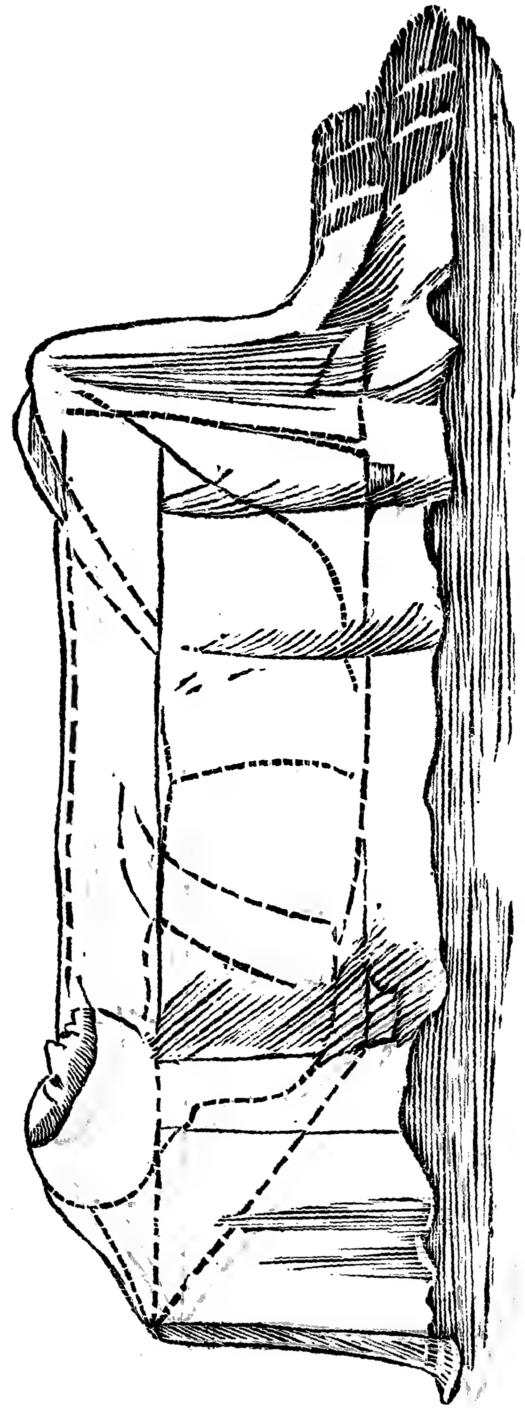
(౨) కశేరుకాస్నానము (Spinal bath)

ఈస్నానమునకు కశేరుకాస్నానపు తొట్టిగాని, మృదుకటి స్నానమున కుపయోగపడు తొట్టిగాని పనికివచ్చును. మృదుకటి స్నానమునందువలెనే తొట్టిలో పరుండి యీస్నానము చేయవలయును. కాని దీనికి చాలతక్కువ పరిమాణముగల మిక్కిలి చల్లనినీటిని వాడవలయును. చేకొర్వలేనివారు చన్నీటముంచిన తడిగుడ్డను తుదకు అంగుళములో నాల్గవవంతు మందము కలదియగునట్లైనను మడిచి తొట్టిలో వేసి దానిపై పరుండి చన్నీ



తొట్టిలో నెట్లు పండుకొనవలసినదియు జూపుపటము.

టిని మధ్యమధ్య నిలుపుచు కొంచెము కొంచెముగా తొట్టిలో పోసికొనుచు నుండవలయును. నీటియొక్క లోతు ఎట్టివిషయమునన నైనను రెండంగుళములను మీఱకూడదు. ప్రతీకారశక్తి



కశేరుకాస్నానము.

దుప్పటి నెట్లు కప్పుకొనవలసినదియు జూపుపటము,

తక్కువగనుండువారింతకంటెను తక్కువనీటినే వాడవలయును. పటములో చూపబడినట్లు తొట్టిలో పరుండవలయును. మెడనుండి పాదములవఱకు బూర్నీసు కప్పి దానియంచులను తొట్టియొక్క వెలుపటి భాగము రెండువైపులను వ్రేలవేసి పదములక్రింద నొత్తిపెట్టి యుంచుటద్వారా వేడిమినొదవింప వలయును. ముఖమునుకూడ కప్పుటయే మంచిది. ముఖము కప్పినపుడు ముక్కునకు తిన్నగ దుప్పటికి రంధ్రముచేసి మంచిగాలిని పీల్చుటకు వీలుకలుగజేయ వలయును. ముక్కు నెంతమాత్రము మూసివేయకూడదు. మొదటనే పోయవలసిన నీరంత పోయుదురేని రెండుమూడు నిమిషములకొకతూరి బూర్నీసు తీసివేసి లేచికూర్చుండి రెండుచేతులతోను తుండుగుడ్డ యొక్క రెండుకొసలుపట్టుకొని అవసరమైనంత సేపు వీపురుద్ది వేడిమినొదవించుచు తిరిగి పరుండి కప్పుకొనుచుండవలయును. తడిగుడ్డ మడత యడుగున వేసికొననివారె యిట్లు చేయవలయును. ఈస్నానమును 20 నిమిషములసేపు, దృఢగాత్రులైనచో 30 నిమిషములసేపు చేయవచ్చును. స్నానముచేయుచు నిద్రపోయినచో రోగిని లేపకూడదు. ఒకగంట సేపులోనే రోగి మేల్కాంచును. అపుడు స్నానమును చాలించి లేవవచ్చును. కటిస్నానాంతమున చేసినట్లు లీస్నానాంతమున కూడ నిష్టమున్నచో నడుముపైభాగములను రుద్దికడిగి శుభ్రపఱచుకొనవచ్చును. రోగి కోరినయెడల నీస్నానము చేయబోవుటకు ముందుగాని చేసినవెంటనేగాని కటిస్నానము చేయవచ్చును. కాని రెండుస్నానములు కలిసి 20, 30 నిమిషముల కాలము

లోనే ముగియవలెను. ఒకవేళ నిద్రవచ్చిన నిద్రకు వినియోగపడిన సమయము నీలెక్కలో చేర్చనక్కఱలేదు

అనుకూలమైన తొట్టిదొరకనిచో వెడల్పుమూతి పాత్రలో నతిశీతలజలముపోసి దానిలో తుండుగుడ్డయొక్క నడిమిభాగము ముంచి గుడ్డయొక్క రెండుకొనలను రెండుచేతులతో పట్టుకొని వీపుపై రుద్దుకొనవలయును. అథమము 15 సెకనుల కొకపర్యాయమైనను నీటిలో గుడ్డ ముంచుచుండవలయును. ఇట్లు 20 నిమిషములకంటె నెక్కువకాలము చేయకూడదు. కాళ్లను పొడిగను, సాధ్యమైనంత వేడిగను నుంచుకొనవలయును.

(4) వివిధాంగ శీతలమర్దన స్నానము
(Piecemeal cold friction bath)

ఈస్నానము చర్మారోగ్యమును కలుగజేయుటలో ప్రత్యేక ప్రయోజనకారియై చెమ్మట క్రమముగ వెడలని వారికి ముఖ్యావశ్యకమై యున్నది. ఇతరశీతల కరస్నానములకు తోడుగ వాడుటకుసైత మిది తగియున్నది.

ఈస్నానము యొక్క క్రమమిది—శరీరమునందలి యే భాగమునుగాని ముందు తడిచేతితో రుద్దవలెను. ఎన్నిసారు లవసరమైన నన్నిసారులు చన్నీటిలో చేయిముంచుచు ముఱికి వదలిపోవునట్లు మాటిమాటికి నిట్లురుద్దవలయును. పిమ్మట ముఱికిమెల్ల కొట్టుకొనిపోవునట్లు చల్లనినీటి నాభాగము మీదనే పోయవలయును. అటుపై పొడిగుడ్డతో తుడువవలయును. ఈమాదిరిగ వరుసగ ప్రతిభాగమును రుద్దికడిగి తుడుచుచునుండవలయును.

ఏ భాగమును కడిగినపిదప నే భాగమును కడుగవలయును అను నియమము దీనికి లేదు. వారివారి యిష్టానుసారము ప్రతిభాగమును పైరీతిగ శుద్ధిచేసి కొనవలయును. రక్తప్రసారము సరిగలేని వారును, చల్లపడియుండు పాదములు కలవారును రెండుమూడు భాగములుగ నీస్నానము చేయవలయును. నడుముమీది భాగముల నొక్కమాటును, నడుముక్రింది భాగముల నొక్కమాటును కడుగవలయును. పైభాగములను కడిగి చాలినంతసేపాగి క్రిందిభాగములను కడుగవలయును. క్రింది భాగములను కడుగుటలో దేహమంతటికి వేడిమి వచ్చువఱకును పాదములను కడుగకుండ నుండుట కొందఱివిషయమున చాలమంచిది. శరీరమంతటికి వేడిమివచ్చినపిదప మిక్కిలి చల్లదనము లేని జలములో పాదములనుంచి రుద్దికడిగి తుడిచి తడియార్చవలయును. అవసరమైన నెండలోనుంచిగాని, ఉన్ని మేజోళ్లు, చెప్పులు తొడిగిగాని మఱే యేవిధముగనైన గాని కాపాడవలయును. ఈ వివిధాంగస్నానము సూర్యరశ్మిలో చేసిన చాల మేలుగ నుండును.

(5) బలవర్ధక వస్తికర్మ (Tonic Enema:)

చన్నీటిని లోనికి పంపిన శరీరము వేడిమితో సమానమగు వేడిమిని పొందువఱకు ప్రేవులలో నిలుపుటవలన వస్తికర్మ చల్లదనమునొదవించు స్నానముగా నుపకరింపగలదు. లోనికిపంపబడునీరు కొద్దిగనుండవలయును ఒకపయింటు (pint) లేక 20 ఔన్సులకంటె నెక్కువగ నుండకూడదు. ఆనీటినికూడ మూడు నాలుగు సారులుగ మధ్యమధ్య నాగుచు లోనికిపంపవలయును. అట్లుచేసినచో ప్రేగులు నీటిని వెచ్చజేయుటకును, సులువుగ

నిలుపగల్గుటకును వీలగును. కాలికమగు ప్రేవులు అంటిపోవునట్టి మలబద్ధకమునకు వస్తికర్మ ప్రత్యేకముగ గుణకరము వస్తికర్మ యందు రోగి వెలకిలబరుండి గోడమీదికి కాళ్లుచాచి పిఱుదులు వస్తినాళము ప్రేలుచున్న గోడకు చేరువగనుండునట్లుండి భుజముల కంటె పిరుదులెత్తుగనుండునట్లు దిండ్లు క్రింద నెత్తుపెట్టుకొనవలయును. లేదా కుడివైపుగ కొంఱగి యావైపునకే కాళ్లుసాచి గోడప్రక్కను పరుండవలయును. లేక పిఱుదులు గోడకు చేరువగనుండునట్లు మోకరిల్లి పిఱుదులకంటె క్రిందుగనుండునట్టు లెడమభుజము నేలకానునట్టు వంచియుంచవలయును. దీనినే Knee-Chest Position (ఎదురు రొమ్మునకు మోకాలు తగులునట్లుండుట) అందురు. ఆసనమునకంటె కొంచెము క్రిందుగ వస్తి నాళపుకొనయుండుట కనువగునంత యెత్తున వస్తిగొట్టమును తగిలింపవలెను. శ్వాసమును విడుచుచు నీటిని లోనికి స్వీకరింపవలయును. పయింటులో నాల్గవభాగము, పయింటులో సగపాలు ఈరీతిగా నీటిని ప్రేగులలో నిలుపుటకభ్యాసము చేయవలయును. 20, 30 నిమిషములసేపు నీటిని ప్రేవులలో నాపియుంచుట అవసరము సహజవిరేచనమైనపిమ్మట వస్తినుపయోగించిన చాల మేలుగనుండును. అవసరమగునేని వేడినీటివస్తి నుపయోగించి విరేచనమైనపిదప బలవర్ధక శీతలోదకవస్తినుపయోగింపవచ్చును. అభ్యాసకులును, బలహీనులును కొంతకాలము Combination bath, మిశ్రమవస్తిని (వేడినీటివస్తిని చన్నీటివస్తిని కలిపి) వాడవచ్చును ఇందు అఱపయింటు వేడినీరు ముందుగ ప్రేవులలోనికెక్కించి పిమ్మట నఱపయింటు చన్నీటి నెక్కింపవలయును వేడినీరు ప్రేగులలో ముందుప్రవే

శించి యందలిగట్టిపురీషరాశిని విడదీయును. వెంటనే చన్నీరు ప్రవేశించి యచటివేడిమి నుపశమింపజేసి ప్రేగులయొక్క నాడులకు, కండరములకు బలమునిచ్చును. చన్నీరు వేడినీటితో ప్రేగులలోపల కలియవలెనేగాని వస్తిగొట్టములో కలియకూడదని గ్రహింతురుగాక. చన్నీటిని లోనికిపంపినపిమ్మట కనీసమిరువదినిమిషముల సేపైనను నీటిని లోపల నాపవలయును. నీటిని లోపలబిగబట్టియుండు కాలములో నిలుచుండి చేయు కటిస్నానమును (Standing Hip bath) చేయుటయో, మధ్య మధ్య తడుపుచు ప్రొత్తికడుపును నొక్కుటయో యభ్యసించిన నది ప్రేవులలో నీటినాపుటకు సాయపడును. పాటలను, పద్యములను మెల్లగ వల్లించుచుండిన యెడల ప్రేగులలోనికి నీరు సులువుగా ప్రవహించును. కాలికమలబద్ధరోగులు బలవర్ధక వస్తిని ప్రతిదినము వాడుట మంచిది.

లింగస్నానము (Sitz Bath)

తొట్టిలో మధ్య నొకచౌకీపీటవేసి దానియంచులు దాకునట్లు చల్లని నీరుపోసి పీటపైకూర్చుండి పాదములు తొట్టివెలుపల నుంచవలయును. పీటపైగ నొక యంగుళ మెత్తుండునట్లు కూడ చన్నీరు పోయవచ్చును. ఈస్నానమునకు సాధారణమైన చన్నీరు పనికిరాదు. అతిశీతలజలము కావలయును. అవసరమైన మట్టికుండలలో పోసిచల్లబఱచవలయును. స్నానకాలమున ఉన్నిదుప్పటి కప్పుకొని వేడిమిని కాపాడుకొనవచ్చును. ఈస్నానమును స్త్రీలిట్లు చేయవలయును: చేతిలో నొకగుడ్డనుంచుకొని యైదుసెకనుల

కొకసారి నీటిలో ముంచుచు మర్మాంగముయొక్క రెండు ప్రక్కలను మెల్లగ రుద్దవలయును. మర్మాంగ రంధ్రమును గాని, లోపలిమృదువులగు చిఱుపెదవులను గాని రుద్దకూడదు. పైపెదవులను అనగా పైనుండు రెండుమూతలను మాత్రమె రుద్దవలయును. పురుషు లిట్లు చేయవలయును. మర్మాంగము లోనిమెత్తని భాగములకు నొత్తిడితగులకుండ దానిముందఱి చర్మమును కొనదగ్గఱ మడతలుపడునట్లులాగి వ్రేళ్లమధ్య నుండ నటుల నొత్తిపట్టుకొని చన్నీటిలో కొన్ని సెకనుల కొకసారి గుడ్డముంచుచు ముందఱి చర్మమును మాటిమాటికి రుద్దుచుండవలయును. స్త్రీలుగాని, పురుషులుగాని యీస్నానమును 30 నిమిషములకంటె నెక్కువసేపు చేయకూడదు. ఈ స్నానమును తొట్టిలేకుండ కూడ చేయవచ్చును. ఒకయెత్తుపీట యొక్క అంచుపైన కూర్చుండి రెండు పాదములమధ్య వెడల్పు మూతిపాత్ర జలముతో నింపియుంచుకొని పాదముల తడియకుండ పైవర్ణించిన రీతిగా చేయవలయును. పురుషులు మఱియొక మాదిరిగాకూడ నీస్నానము నాచరింపవచ్చును. తగినంతవెడల్పు గుడ్డను మర్మాంగ మంతటి చుట్టును చుట్టి నీటిలో ముంచి చల్లబఱచుచు, నీటినిపిండివేసి మరలనీటిలో ముంచుటకు పూర్వము చేతితో కొంతసేపు గుడ్డమీద నొక్కుటద్వారా వేడిమి నొదవించుచు తిరిగి చల్లబఱచుచు తిరిగి వెచ్చపఱచుచు నిర్ణీతకాలము ముగియువఱకు నిట్లాచరింపవలయును. మఱియు వేడినీటిధారాపాతము చన్నీటిధారాపాతము ఒకటితరువాత నొకటిగా మర్మాంగముపైపడునట్లు చేయుటకూడ నొకవిధమగు లింగస్నానమగును. ధారాపాతముల

(gushes) వివరములను దీనితరువాయి భాగములో చూడగలరు.

(7) బలవర్ధకమగు పొత్తికడుపు తడికట్టు
(The tonic abdominal wet bandage)

తడిమన్ను బంకగనుండు రేగడి మన్ను, లేక తడిగుడ్డ వీనిని పొత్తికడుపుపైనకట్టినచో తీవ్రములగు తరుణవ్యాధులన్నిటియందును కఠినమైనట్టియు కాలికమైనట్టియు వ్యాధులన్నిటియందును మిక్కిలిగొప్పగుణముగల బలవర్ధకౌషధమై పనిచేయును. ఈకట్టు కాలికమలబద్ధమునకు తరుణమలబద్ధమునకు నతిసారమునకును అన్ని విధములగు జీర్ణవ్యాపారలోపములకును నరముల యొక్క బలహీనతతో కూడియుండు సకలవ్యాధులకును అంతరావయవములయందు విడువకుండనుండు నత్యుష్ణముతో కలిసియుండు రోగములకును ముఖ్యముగ నుపయోగకారి. మట్టికట్టు కట్టునపుడు సాధ్యమైనంతవఱకు పరిశుభ్రమైనమన్నునే వాడవలయును. మట్టిలోని కఱ్ఱకైనయిసుక, రాళ్లు పూర్తిగా తీసివేసి మఱి మన్ను నుపయోగింపవలయును. ఒకభాగము సన్ననియిసుక, ఒకభాగము మెత్తని రేగడి కలిసియుండు బంకమన్ను అన్నిమన్నులకంటె శ్రేష్ఠము. కాలికవ్యాధులన్నిటిలోను తడికట్టుమీద ముతకఉన్నిదుప్పటిని కప్పవలయును. అట్లుచేసిన లోపలి వేడిమితో దుప్పటికి వేడియెక్కి నీరు దుప్పటిసందులగుండ నావిరిగా నెగిరిపోవును. ఉన్నిదుప్పటినే కప్పవలయును. కాని నూనెగుడ్డనుగాని రబ్బరు దుప్పటినిగాని కప్పకూడదు. కట్టులోని ప్రదేశమున దురదగనుండినపుడు కట్టు విప్పివేయవచ్చును. లేదా మూడునుండి ఆరుఘంటలనే

పుంచి తీసివేయవచ్చును. ఈకట్టుతీసినవెంటనే కొంచెముసేపు కశేరుకా స్నానము లేక నిల్చుండిచేయు కటిస్నానము చేసి ముగించుట మంచిది. వలసినంత దీర్ఘకాల మీ తడికట్టు నుపయోగించి చూచువఱకు నేవ్యాధికాని కుదురదు అని చెప్పవీలులేదు. శ్వాసకోశములు రోగగ్రస్తములై బలహీనపడి, కురూపమును పొందియుండు రోగులకు పొత్తికడుపు తడికట్టువేసి తీసి తిరిగి కంఠమునకు, ఎదురురొమ్మునకు నుద్దీపకములగు తడికట్టులను వేయవలయును. దీనికి తరువాయి భాగములో నుత్తేజకములగు తడికట్టులను గూర్చి వర్ణింపబడినవి. సాధారణముగ అన్ని కట్టులవలెనే పొత్తికడుపు తడికట్టు కూడ దుస్తులక్రింద ధరింపబడును. శక్తియున్నచో కట్టు కట్టుకొని సకలమైన పనులు చేసికొనుచుండవచ్చును. పొత్తికడుపు తడికట్టు ఎన్నోగంటలసేపు ధరింపబడుటచేతను, సంపూర్ణముగ (నిరపాయకరమై) మెల్లగ పనిచేయునదగుటచేతను స్వల్పకాలపరిమితితో కూడియుండు శీతలకర స్నానమునకంటె నీకట్టే కాలికవ్యాధుల కెక్కువ గుణము నీయగలదు.

8 చల్లబఱచు తడికట్టు (The Cooling wet pack)

ఈకట్టు ననుగమించునట్టి చులుకు బుట్టించు (ఉత్తేజకమగు) తడికట్టుకు విరుద్ధముగ నిది యుపశమనకారియగు (Soothing wet pack) తడికట్టనికూడ పిలువబడును. తీవ్రజ్వరములలో మంచముపట్టిన రోగులకు వెనుక ధరింపబడిన శీతలకరస్నానములకు బదులుగ నీచల్లబఱచు తడికట్టు నుపయోగించుటవసరము. తీవ్రతరుణవ్యాధితో లేవ

లేని స్థితిలో మంచిప్రతీకారశక్తి కలిగియుండు నితరరోగులకు కూడ యీ కట్టు నుపయోగింపవలయును. దీని నీ క్రింది రీతిగ నుపయోగింపవలయును. రోగియొక్క చంకలక్రింద నుండి దిగువభాగమంతయు కాళ్లు చేతులుతక్క తక్కిన శరీరమంతయు నొక యంగుళములో నాల్గవవంతును మించనిమందము గల గుడ్డమడతలతో చుట్టి పక్కపై పరుండబెట్టి చల్లని నీటితో గుడ్డయంతయు నానునట్లు తడిపి, ఉన్ని దుప్పటిని పాదములవఱకు నిండుగ కప్పవలయును. ఇయ్యది వీలుగనుండని యెడల వీపుక్రింద తడిగుడ్డ మడచి పలుపువలెనుంచి తక్కిన భాగములను అనగా గుండె, పొట్ట, పక్కలు, వీనిని తడి గుడ్డలతో వేర్వేరుగ కప్పి పిమ్మట ఉన్ని దుప్పటి నిండుగ కప్పివేయవలయును. మంచము తడియకుండ నుండుటకై యడుగున తలవైపునుండి కాళ్ళవైపునకు (oil cloth) రంగు వేసిన కిత్తనారగుడ్డగాని నీళ్ళుచొరని గుడ్డనుగాని వేయవచ్చును. కట్టు వెచ్చబడువఱకును కప్పియుంచవలయును. 15 నిమిషములలోపల నెపుడైనను కట్టు వెచ్చబడును. వేసిన వెంటనే కట్టు వెచ్చబడిన యెడల దానిపైన దుప్పటి కప్పకూడదు. కాళ్లను మాత్రము పాదములపర్యంతము కప్పవలయును. (జ్వరము సామాన్యముగనుండి తడికట్టు 15 నిమిషములలో వెచ్చబడకుండ నుండునేని యట్టి విషయములలో చుఱుకుబుట్టించు తడికట్టు చాలపనిచేయును.) కట్టు వెచ్చబడిన పిదప పైదుప్పటిని తీసివేసి కట్టు తడిగనుండునట్లు చన్నీటి నవసరమైనప్పుడెల్ల పోయుచు బహిరంగముగ నుంచి చల్లబడనిచ్చి మఱల దుప్పటితో కప్పివేయవలయును. జ్వర

రోగులకు జ్వరము తగ్గువలకు వచ్చువఱకు నీకట్టు నిట్లే యుపయోగించుచుండవలయును. ఇతర వ్యాధులలో నీకట్టు నొక గంటసేపు, గంటకంటె తక్కువసేపు వాడవలయును. ఎక్కువైన తలనొప్పితో కూడియుండు రోగుల కీ కట్టుతో పాటు తల వెండ్రుకలను తీసివేసి తలకొక తడిగుడ్డచుట్టియుంచు టవసరము. ఈతలకట్టుపై దుప్పటి కప్పకూడదు.

9 చల్లబఱచు తడికట్టు (కప్పుడు) స్నానము.

(Cooling pack bath)

కశేరుకా (వెన్నుముక) స్నానపు తొట్టిలో పరుండి కూడ యీకట్టు నుపయోగింపవచ్చును. కశేరుకా స్నానము నందువలెనే యీకట్టు నుపయోగించి పైన బూర్నీసు కప్పవలయును. కట్టు వెచ్చబడినప్పుడెల్ల చన్నీరు పోసి తడుపుచుండవలయును. సామాన్యవ్యాధులలో వేడికలిగి కట్టు శీఘ్రముగ వెచ్చబడుటకుగా నెవరేనొకరు రోగి శరీరమును నఱచేతులతో నొత్తుచుండవచ్చును. పైకి వేడిమి బాగుగా వచ్చుచుండు తీవ్రజ్వరములలో నీపని యవసరములేదు. ఊరక తడుపుచుండుటే యవసరము. తొట్టి దొరకనియెడల నీస్నానమీక్రింద వివరింపబడినరీతి నాచరింపవచ్చును. రెండు మడతలువేసిన తడిగుడ్డను చంకలక్రిందనుండి దిగువకుకప్పి (కాళ్లు చేతులు కప్పగూడదు) తడుపుచు దేహమునకు తాకునట్లు కట్టుపై సంతత నొత్తుచు కట్టు వెచ్చబడినవెంటనే తీసి నీరు పిడిచి మఱల కప్పి తడుపుచు, నొత్తుచు జ్వరము తగ్గువఱకు విడువకుండగాని తడవకు అరగంటసేపు చొప్పునగాని ఈకట్టు

నుపయోగించవలయును. జ్వరము వచ్చుచునెయున్నచో తడ
పను పదినిమిషములచొప్పున కట్టును సక్రమముగ నుపయో
గించుచు 10 నిమిషములు కాగనే తీసివేసి యొక గంటసే
పాగి మఱల నుపయోగించుచు జ్వరముపోవువఱకు నీచికిత్స
చేయవలయును.

10 చుఱుకుబుట్టించు తడికట్టు (కప్పుడు)

(Stimulating wet pack)

ఈకట్టు కొద్దిజ్వరములకు మంచముపట్టిన జ్వరరోగు
లక్కు, ప్రతీకారశక్తి తక్కువగనుండు రోగుల కందఱకు
ననుకూలముగనుండును. రోగియొక్క కంఠము మొదలుకొని
పాదములవఱకు కప్పి పాదములక్రిందకు దోపివేయుటకు
చాలినంత పొడుగుగల రెండు బూర్నీసులను మంచము
మీద పఱచవలయును. ఒకమాదిరి మందముగల శుభ్రమైన
నూలుదుప్పటి నొకదానిని తడిపి నీరంతయు నోడిగిలి దుప్పటి
తడిగ మాత్రముండునట్లు లోకమూలనుండి యెదురు
మూలకు పట్టుకొని పిడిచి పఱచియున్న బూర్నీసులమీద పఱ
చవలయును. రోగి పరుండినపుడు చంకలక్రిందనుండి తొడల
నడిమికి కప్పుట కనువుగనుండునట్లు దుప్పటిని పఱచవలయును
పిమ్మట రోగిని వెల్లకిల పరుండజేసి చేతులను వదలి తక్కిన
దేహమును, నడుమును, తొడలయొక్క పైభాగములను
చక్కగ గుత్తముగ దుప్పటితో కప్పివేయవలయును. అటుపై
కంఠముకడనుండి క్రిందికి చేతులతోసహా శరీరమంతటిని
బూర్నీసులతోబిగువుగా బైటగాలిఘోరవీలులేనట్లుకప్పవలెను

రోగి తలక్రింద నొక దిండుపెట్టి తడిదుప్పటివలన కలిగిన
సామాన్య చల్లదనమునకు లోపలి వేడిమి ప్రతీకారముచేయగా
మొదట కలిగిన చల్లని స్పర్శపోయి వేడియైన స్పర్శ కలుగు
వఱకు నుంచవలయును. వెచ్చదనము నెమ్మదిగ నొదవుచుం
డిన నొక్కొక్క నిమిషమున కొక్క ఔన్సుచొప్పున నపుడ
పుడు కాచిన వేడినీటిని త్రాగించుటద్వారా శీఘ్రముగ వెచ్చ
దనము నొదవింపవచ్చును. ఉష్ణస్పర్శ (వెచ్చదనము) కలుగ
మొదలిడినపిదప చన్నీటితో యీ దిగువ వివరింపబడు యాచ
మనము లారంభింపవలయును. లేక యిట్లు చేయవలయును.
ఒక యౌన్సు చన్నీటిని పుక్కిటబట్టి వెచ్చనగువఱకు నుంచి
మ్రింగవలయును. ఉష్ణస్పర్శ కలుగసాగినపిదప 5 నిమిషములకు
బూర్నీసు తీసివేసి, 2 నిమిషములసేపు కట్టుపై నేమియు కప్ప
కుండ నుంచవలయును. పిమ్మట నా కట్టునుకూడ తీసివేయ
వలయును. ఇట్లు చాలినంత వేడిమి కలిగినయెడల మృదువైన
కటిస్నానము చేయవలయును. చాలినంత యుష్ణము లేనిచో
కటిస్నాన మవసరముండదు.

ఆచమనము (Achamana) :— అతి శీతలజలమును
కొంచెము కొంచెముగ నోటిలో నుంచుకొని మ్రింగుచు కొన్ని
శెకనులు తాళి మరల నోటిలో నీరుపోసికొని మ్రింగుచు
నుండుటకే యాచమనమని పేరు. ప్రతిసారి పుక్కిటబట్టు నీరు
తేనీళ్ళ గరిటెడు నీటిలో నాల్గవవంతు లేక 15 బొట్లు ఉండ
వలయును. ఒక్కొక్క యాచమనమునకు కనీసము పదిసారు
లైనను నీటి మోతాదులను మ్రింగవలయును. ఎక్కువసార్లు
నీటిమోతాదులను మ్రింగు విషయము రోగియొక్క యిచ

నననుసరించి నిశ్చయింపబడును. తీవ్ర జ్వరములు, ఇతర తరుణ వ్యాధులు బాధించునపుడు ప్రాణావయవముల సంరక్షణము నకును, లోపలి వేడిమిని తగ్గించుటకును నెంత తరచుగ చేయు టవసరమైన నంత తరచుగ మఱలమఱల యాచమనకర్మ నాచరింపవలయును.

సూచన:— పైన వర్ణింపబడిన చల్లబఱచు పద్ధతు లన్నిటియందును పాదములను పొడిగను, వెచ్చగను నుంచుట ముఖ్యము. కాని యిష్టమున్న నీ పద్ధతులతోపాటు ఉష్ణోదక పాదస్నానము చేయవచ్చును.

3వ భాగము.

దైశిక శీతలోపచారములు

(Local Cooling Methods.)

చల్లబఱచు తడికట్టు (Cooling wet bandage):—

ఇలుకులు, కుఱుపులు, గాయములు, కాటులు, కాల్పులు, పగుళ్లు, రాచపుండ్లు, కురుపులు, వ్రణములు మున్నగు బాధలకు సాధారణమగు నుపయుక్త చికిత్సతోపాటు చల్లబఱచు తడికట్టు లేక చుఱుకుబుట్టించు కట్టు వాడిన గుణకరముగ నుండును. ఏ కారణమువలన కలిగినవైనను సరే దైశికమైన నొప్పు లన్నిటికిని చల్లబఱచు తడికట్టు మేలుచేయును. నొప్పిలేని వ్యాధులకు చుఱుకుబుట్టించు కట్టు అనుకూలముగ నుండును.

ఎముక విఱిగినచో దానిని తిన్నగా కలిపి కట్టివేయవలయును. కాని నొప్పి మిక్కుటముగ నున్నయెడల విఱిగిన యెముక్కను కలిపి కట్టకుండ నొక గంటసేపుగాని, గంటకంటె

నెక్కువసేపుగాని తడికట్టు కట్టియుంచవలయును. పగిలిన కొనలను యథాస్థానములో నిలుపుటకుగాను తడికట్టు కట్టినపుడు బద్దలు (కొయ్యముక్కలు) వేసి మఱి కట్టవలయును. నొప్పి భరింపనలవికానంతగ నుండునేని దెబ్బతగిలిన తావునకేగాక చుట్టుపట్టుల ప్రదేశముల కన్నిటికిని తడికట్టు నుపయోగింపవలయును. ఎట్లన పాదమున కపాయము కలిగినయెడల మోకాలి యొద్దనుండి లేక తొడ నడిమినుండి దిగువపాదమువఱకు కట్టు కట్టవలయును. ఇందు సాధారణచికిత్స సైత మవసరము.

తడిగుడ్డగాని మెత్తని తడి రేగడిమన్నుగాని వాడవచ్చును. మట్టి లేక పచ్చి యిటుకరాళ్ళు వీనిని నీటిలో నానవేసి వడియగట్టి ముతకయిసుకను రాళ్ళను తీసివేసి చిక్కని బురదను వేరుచేయుటద్వారా బంకమట్టిని సంపాదింపవచ్చును. మట్టియందలి యిసుకనెల్ల విడదీసి తీసివేయుట మంచిపనికాదు. మన్నులో నిసుక కొంచెముగ నున్నచో మంచి మెత్తని యిసుక మఱికొంత కలుపవచ్చును. రాళ్లు, ముడియిసుక తీసివేసినపిమ్మట లభించిన బురదను కొంతసేపుంచి నీళ్ళు పైకి తేఱినపిదప నీటినివంచి పారబోసి యడుగున జేరిన మన్నును నుపయోగించుకొనవలయును. లేక ఎండు బంకమట్టిని పొడిజేసి తాల్చి ముతకయిసుకను తీసివేసి మెత్తని మన్నును వాడవచ్చును. ఈ మట్టిని నిలువచేసి యుంచుకొని కావలసివచ్చినప్పుడెల్ల నీటితో కలిపి ముద్దగజేసి వాడుకొనవలయును. నొప్పిగల తావున నీ మట్టినిగాని మడతలువేసిన గుడ్డనుగాని అరంగుళము లావును మించకుండునట్లు సమానముగ వేసి నాలుగైదు చుట్లు తిరుగునంత పొడుగుగల వేలికతోడ చుట్టును చుట్టవలయును.

చుట్టుటలో నొప్పిగలచోట కొద్దిగ నొత్తిడిగలుగునట్లు చక్కగ బిగించి చుట్టి కట్టవలయును. గాయములు, కాట్లు మున్నగు వానికి నొప్పి నిలిచిపోవునంత గట్టిగా బిగించి కట్టవలయును. గాయములు, వ్రణములు, కండ గనుబడుచుండు కురుపులు వీనికి కట్టుకట్టునపుడు బహిరంగముగనుండు మాంసముపై మంచి కొబ్బరనూనెలోగాని యితరమైన యే మంచినూనెలో నైనగాని ముంచిన పలుచని గుడ్డను వేసి దానిమీద తడికట్టు కట్టుట మంచిది. మట్టికట్టు కట్టినపుడు ముందొక పలుచని గుడ్డను నొప్పికలతావున పఱచి దానిమీద మన్ను దట్టముగ వేసి దానిపై కట్టుకట్టవలయును. కురుపులు తేలుచు పక్వమునకు వచ్చునపుడు మట్టికట్లును, కురుపులు పగిలినపిమ్మట తడిగుడ్డ కట్లును అనుకూలముగ నుండును. నొప్పి మితిమీఱి యుండునేని కట్టులోనున్న భాగమును చన్నీటిలో ముంచి నీటిలో నిటునటు కదపుచుండవలయును. వీలుగనుండిన మధ్య మధ్య చేతులతో నొత్తి, కట్టులోని నీరు పిండి, తిరిగి క్రొత్త నీరు కట్టులోనికి పోవునట్లు చేయుచుండవలయును. నీరెంత చల్లగనుండిన నొప్పి నంత శీఘ్రముగ తొలగించును. ఈ కట్టు గుణమీయనిచో దీనినే నొప్పిగలచోటుకు దగ్గరగనుండు ప్రదేశములనుకూడ కప్పునట్లు వేయవలయును. ఎట్లన పాదమునందు బాధకలిగిన మోకాలియొద్దనుండి లేక తొడనడిమి నుండి కట్టు కట్టవలయును. ఇట్లే బాధగల తావునకు దగ్గర నుండు ప్రదేశములకుకూడ కట్టును వ్యాపింపజేయవలయును. కట్టు నిట్లు వ్యాపింపజేసి ముందు వివరింపబోవు నీటిధారాపాతములను కట్టుపై ప్రసరింపజేయవలయును. బాధ కొంచెము

భరింపతగినదిగ నుండినయెడల నొప్పియెల్ల శాంతించువఱకు లేక తడవకు 3 మొదలు 6 గంటలవఱకు కట్టును గాలిలో బహిరంగముగ నుంచవచ్చును. కాని అరగంట కొకసారి చన్నీటితో తడుపుచు కట్టు పూర్తిగ తడిసియుండునట్లు చేయవలయును.

పొత్తికడుపు మున్నగు (కాళ్ళు చేతులు కాక తక్కిన) శరీరభాగములలో బాధకలిగినపుడు కాళ్ళు, చేతులుగాక మిగిలిన (కంఠమునుండి తొడల మొదటికి) దేహమంతటికి కట్టు వేయవలయును. తరువాత చన్నీటితో కట్టు తడుపుచు బాధ తొలగువఱకు నొత్తుచుండవలయును.

చులుకుబుట్టించు తడికట్టు. (Stimulating wet bandage.)

ఇదికూడ తడికట్టుమాదిరిగనే యుపయోగింపబడును. కాని దీని నంతగ తడుపరాదు, బహిరంగముగ నుంచనురాదు. దీనిని పొడిగనుండు ముతక బూర్నీసుతో కప్పి యుంచవలయును. ఒకవేళ నీ కట్టుకు వేడి యెక్కునేని యెన్నిసార్లు వేడి యెక్కిన నన్నిసార్లు బూర్నీసు తీసివేసి నీటితో కట్టుతడిపి మఱల బూర్నీసు కప్పవలయును. ఈ కట్టుకు తడిగుడ్డను మాత్రమె వాడవలయును. ఒక్కొకతడవకు 3 నుండి 6 గంటలవఱకు నీ కట్టు నుంచవచ్చును.

13. ధారాపాతము (Gushing):— బాధగల ప్రదేశమున కప్పిన గుడ్డమీదగాని, కట్టుమీదగాని బాధ తగ్గువఱకు మెల్లగా నొకేరీతిగ చన్నీటిని పోయుటకు ధారాపాతమనిపేరు. నొప్పి కప్పట్టుతావునకు మాత్రమెగాక యచటి

చుట్టుపట్టుల ప్రదేశమంతటికి కూడ యీ ధారాపాతమును ప్రయోగించినయెడల నిది యొక్కటియే బాధను పోగొట్టఁ జాలును. నొప్పి యొక్కతావుననే యున్నను అవయవమున కంతటికిని ధారాపాతము నుపయోగించుట కొన్నికొన్ని విషయములలో నవసరమైయుండును. ధారాపాతమునకు సాధారణముగ చన్నీరే వాడవలయును. కాని గుణము కనుపడని యెడల చన్నీటిధార వేడినీటిధార యొకటి తరువాత నొకటిగ ప్రయోగించి చూడవలయును. ఇట్లు చేసినను గుణము కలుగదేని శీతలోదక స్నానము లేక ఉష్ణోదకస్నానానంతరము శీతలోదక స్నానము మున్నగు సాధారణచికిత్సలను చేయుటవసరము. చెవిలో పోటును వస్తిగొట్టముతో చన్నీరు చెవిలోపల తగులునట్లు చేయవచ్చును. వస్తిపాత్రిలో చన్నీరు పోసి వస్తిగొట్టముయొక్క కొనను చెవి బెజ్జమున కానించి నీరు చెవిలోనికి ప్రవహించునట్లు చేయవలయును. చెవిలోనికిపోయి వెలుపటికి వచ్చు నీరు చెవి యడుగునను దగ్గరగ నొత్తిపట్టుకొనిన వేరొక పాత్రిలో పడునట్లు చేయవలయును. లేక తలకు గుడ్డచుట్టి నీటిధారాపాతము నుపయోగింపవలయును. బాధ నుపశమింపజేయు నితర వివరణము లీ గ్రంథముయొక్క చివరభాగమున కలవు.

14. గండూషము (పుక్కిలింత)—(Gargling,)

ఇది ధారాపాతము కలుగజేయు గుణమునే కలుగజేయును. ఇది ముఖ్యముగ శిరస్సుయొక్క శిరస్సుకు సంబంధించిన భాగములయొక్క బాధలకు అనగా చెవిపోటు, పంటినొప్పి, నోటిలోని కురుపులు, వ్రణములు, అన్నివిధములగు

తలనొప్పులు వీనికి ముఖ్యముగ తగియుండును. చన్నీటిని నోటిలోఁ బోసికొని నీరు వెచ్చనగువఱకు నొక నిమిషము అర నిమిషము లేక రెండు నిమిషములసేపు పుక్కిలించవలయును. పిమ్మట నా నీటి నుమిసి తిరుగ మంచినీటిని నోటిలో పోసికొని పుక్కిలించుచుండవలయును. నొప్పి తగ్గుటకై యెంత తఱచుగ చేయు టవసరమైన నంత తఱుచుగ నీరీతి నాచరింపవలయును.

15. కంఠమును చల్లబఱచుట—(Throat-cooling)

సామాన్యముగ పెద్ద మోతాదుల చన్నీటిని నోటిలో బోసికొని సాధ్యమైనంతవఱకు గొంతుకకు దగ్గరగ నా నీటిని నిలువుటయే గొంతును (నోటియొక్క వెనుకభాగమును) చల్లబఱచు పద్ధతి. రోగి వెలికిలపరుండినచో నీరీతిగ గొంతులో నీటిని బాగుగ నిలుపగలుగును. ప్రతిసారి నోటినిండ పోసికొని నీటిని వెచ్చబడువఱకు నొక నిమిషమున్నఱసేపు గొంతులో నిలిపి పిమ్మట మ్రింగవచ్చును, లేదా యుమియవచ్చును. అప్పటికి దగ్గు వదలువఱకు నీపద్ధతి నాచరింపవలయును. కఫమేమైన నుండిన శీతలోదకము దానిని వేఱుపఱచును. నీటిపైనది తేలుచుండును. అపుడు దాని నుమిసి వేయవచ్చును.

నాల్గవ భాగము

సాధారణ దైశిక యుష్ణోపచారములు

General and Local Warming Methods.

16. ఆతపస్నానము—(Ordinary Sun bath.)

ఇది లూయిస్ కూనేగారిచే విధింపబడినది. ఒక బహిరంగ ప్రదేశమున నేలపైఁ బఱచిన చాపమీఁదగాని, తివాసీమీఁదగాని మఱి యేదేని ప్రక్కమీఁదగాని ముఖము నీడలో నుండునట్లు శరీరమునిండ సన్నని వస్త్రము కప్పుకొని దాని యంచులు శరీరముచుట్టు క్రిందికిదోపి యెండలో పరుండవలయును. ఎండ బాగుగ నుండునపుడు అనగా ప్రొద్దుట 10, 11 ఘంటలపుడు ఆతపస్నానము చేయుట మంచిది. ముఖముకూడ ఎండలో నుండవలసియుండిన వేడి సోకకుండ చేయగలంత మందము మడచి ముఖముమీఁద నొసలు, కన్నులు, ముక్కురంధ్రములు మాత్రము విడిచి ముక్కు కప్పి వేరొక తడిగుడ్డ మడచి నోటిపైనను, గడ్డముమీఁదను కప్పి ముక్కురంధ్రములతో గాలిపీల్చుటకు వీలుగ నుంచవలయును. పసరాకులుగాని తడిగుడ్డగాని తక్కిన శరీరమంతటిపై, ముఖ్యముగ రోగగ్రస్తమైన భాగముపై కప్పవలయును. ఈ యాతపస్నానము 15 నిమిషములనుండి 30 నిమిషములవఱకు చేయవచ్చును. కాని శరీరమునిండ చెమ్మట పోసినపిమ్మట నిక నెండలో నుండనక్కఱలేదు. ఆతపస్నానమైనపిదప చన్నీటిని శరీరముపైన పోసికొనవలయును.

ముఖ్యముగా తల ముఖము మున్నగు పైభాగముల నెక్కువ తడపవలయును. చన్నీరు పోసుకొనినపిదప గట్టిగ పిండిన తడిగుడ్డతో దేహమంతయు శుభ్రముగ తుడుచుకొనవలయును. అటుపై కటిస్నానము, కశేరుకా స్నానము, మున్నగు శీతలోదక స్నానము లాచరింపవలయును. ఇట్లు చేయ సాధ్యము కాని యెడల రోగి పడకపై పరుండి నిండకప్పుకొని వేడిమి తగ్గువఱకును తఱచుగ నాచమనము చేయవలయును. తరువాత నడుము మీఁది భాగములను చన్నీటితో రుద్ది వివిధాంగశీతలోదక మర్దన స్నానమునుగాని, నిలుచుండి చేయు కటిస్నానమునుగాని చేయవలయును. నేను సాధారణముగ నీక్రింద వివరింపబోవురీతిని మృదువగు నాతపస్నానము నుపయోగించుచుందును.

17 మృదురశ్మి స్నానము. (The Mild Sun Bath)

బహుశః ఉష్ణదేశములయందిది మిక్కిలి యుపయుక్తముగ నుండును. బలహీనులును, పలుచని దేహములు కలవారును నగు రోగులీస్నానమునే చేయవలయును. పైన విధింపబడిన స్నానమును చేయరాదు. ఈస్నాన క్రమముకూడ పైస్నానక్రమమువలెనే యుండును గాని దీనికి దళమైన మడతగల తడిగుడ్డ కంఠమునుండి మోకాళ్ళవఱకు లేక చీలమండలవఱకు నుండునట్లు శరీరమునిండఁ గప్పవలయును. తడిగుడ్డతో కప్పనితావులను, పొడిగుడ్డతో కప్పవలయును. వేడి హెచ్చుగనుండినచో తడిగుడ్డ మడతనింకను దళముగ నుండునట్లు చేయవలయును. లేక తడిగుడ్డను మధ్యమధ్య నీటితో తడుపుచుండవలయును. 20 మొదలు 30 నిమిషముల కాలమీ

స్నానము నాచరింపవచ్చును. తడిగుడ్డను తడుపుచు, చల్లబఱచుచునుండెదరేని యింతకంటె నెక్కువ సేపుకూడ యీస్నానము నాచరింపనగును. చెమ్మటపట్టించుట కొఱకీస్నాన ముద్దేశింపబడలేదు. ఈస్నానానంతరము మృదువైన శీతలోదక స్నానము చేయవలయును.

మఱియొక మాదిరి రశ్మిస్నానము. కంఠమునుండి మోకాళ్ళవఱకు, లేక చీలమండల వరకు, పలుచగ కలిపిన రేగడిమన్ను పూసుకొని యెండలో పరుండవలయును. పిదప వెచ్చనినీటితో మన్ను పోవునట్లు కడిగి శీతలకర స్నానము చేయవలెను.

18 (The Vitalising Sun bath) ప్రాణప్రదమగు రశ్మిస్నానము

ఈస్నానము సయితము చెమ్మటపట్టించుట కొఱకుద్దేశింపబడలేదు. మిక్కిలి బలహీనులును ప్రతీకారశక్తి బొత్తిగ తగ్గియుండువారును నగు రోగుల యొక్క ప్రాణోష్ణమును హెచ్చించుటను మాత్రమే యిది నిర్ణయింపబడినది. ఉదయమున 8 ఘంటలపుడు పలుచని ఉన్నిదుప్పటి పలుచని నూలుదుప్పటి కప్పుకొని తల నీడలో నుండునట్లానుకొని గాని, పరుండిగాని తక్కిన దేహమంతయు నెండలో నుండునట్లు నుండవలయును. రోగికి చలిగా నుండునేని యున్నిదుప్పటినే తప్పక కప్పవలయును. వెనుక గొంతును చల్లబఱచుపద్ధతిలో వర్ణింపబడినట్లు రోగి యైదేసి నిమిషములకొక తూఱి కొద్దిగ చన్నీటిని మ్రింగుచుండవలయును. ఇతరసమయములలో సాధ్యమైనన్నిసారులు ఆచమనము చేయుచుండవలయును. ఏయే భాగములకు వేడియెక్కునో ఆయాభాగములను పలుసినన్ని

సారులు చన్నీటితో తడుపవలయును. ఈపని రోగి తనంతట తానే చేసికొనవచ్చును. లేక మఱియొకరు చేయవచ్చును. సూర్యరశ్మి తీవ్రముగా సాగినకొలదిని రోగిశరీరము యొక్క పైభాగముల నొకటి తరువాత నొకటిగా అనగా ముందు భుజములు, పిమ్మట యెదురుఱొమ్ము, పొట్ట, నడుము, అటుపై తొడలు నీడలోనికి వచ్చునట్లు క్రమముగ జరుగుచుండి తుదకు మోకాళ్ళను వానిక్రిందిభాగములను మాత్రమెండలో నుంచవలయును. ఈరీతిగా సూర్యరశ్మి రెండుమూడు ఘంటలసేపు లేక అయిష్టము కలుగునంత సేపు దేహములోనికి పీల్చుకొనబడవలయును. తిరిగి సాయంత్రము మూడుగంటలకీ రశ్మిస్నానము నారంభింపవలయును. ఈసారి మోకాళ్ళ క్రిందికాళ్ళను ముందుగ రశ్మిలో నుంచవలయును. ఎండవాడి తగ్గినకొలదిని శరీరముయొక్క పైభాగములో నొకటి వెంబడి నొకటిగా నెండలోనికి తేవలయును. (ముందుతొడలు, పిదప నడుము, పొట్ట, ఎదుఱొమ్ము, భుజములు క్రమముగ నెండలోనికి రావలయును.) తుదకు కంఠమునుండి క్రిందిభాగము శరీరమంతటిని నెండలో నుంచవలయును. మొదటిసారి వలెనే నీళ్ళు మ్రింగుచుండుటయు నెండలో వేడియెక్కిన భాగములను తడుపుచుండుటయు కూడ నావశ్యకమే. క్షయ, జలోదరము, కుష్ఠము మున్నగు మఱియొక పద్ధతిచే కుదురని రోగములతో బాధపడుచుండు బలహీనులును, శుష్కశరీరులును నగు రోగులీరశ్మిస్నానము నవలంబించినచో వ్యాధులను నివారింపగల మహాదృష్టము వారి దగును. ఈరశ్మిస్నానానంతరము చుఱుకుబుట్టించు తడికట్టు మృదుకటిస్నానము రెండును చేయవలయును. అధమము మృదుకటిస్నానమునైనను చేయవలయును.

19 మూర్ఛ (మగత) స్నానము. (The Coma bath)

సన్నిపాతము, మూర్ఛ మున్నగు నతికష్టవ్యాధులలో తలయందు మిక్కిలి వేడియుండును. ఈవేడిమి కణతల యొద్ద తెలియబడుచుండును. ఈవ్యాధులుకల రోగులను పదినిమిషములసేపు లేక తిరిగి స్మారకము వచ్చువఱకు నడుముదనుక మునుగునట్లు వేడినీటిలో కూర్చుండబెట్టవలయును. పిమ్మట తలపైనను, భుజములపైనను, వీపుపైనను మెల్లగ రుద్దుచు చన్నీరు పోయవలయును. ఇట్లు వేడినీటి స్నానమువలన కలిగిన వేడిమి శరీరవేడిమి కంటె నొకించుక తగ్గుదలకు వచ్చువఱకును చన్నీరు పోయుచునే యుండవలయును. తరువాత వేడినీటినుండి లేవదీసి వేగముగా రుద్ది పరుండబెట్టి, తడియార్చి కప్పియుంచవలయును. అంతర్గతముగ జ్వరముండి యపస్మారకముగా బైలుపడుచుండు విషయములలో యీచికిత్స జ్వరమును బహిరంగపఱచును. కొంతసేపు పరుండిన పిదప నుపయుక్తమగు శీతలకరస్నానము చేయించవలయును. అధమము లోపలి వేడిమిని తగ్గించుటకై ఆచమనములు చేయుచు తడిగుడ్డతో రుద్దుటైన నగత్యము.

20 పరిపూర్ణ బాష్పస్నానము. (The Full Steam Bath)

ఈబాష్పస్నానము ప్రత్యేకముగ విధింపబడునపుడును కూనేగారి ఆతపస్నానము సాధ్యపడనపుడు దానికి బదులుగను వాడవలయును. ఆతపస్నానమునకు బదులుగ వాడినపుడు ఆవిరిస్నానము ముఖ్యముగ (బాష్పస్నానము) మృదువుగ నుండవలయును.

ఈ యావిరిస్నానమునకు ఎత్తైన వెడల్పులేని మంచము కావలయును. ఆమంచము 30 అంగుళముల యెత్తు, 42 అం॥ పొడుగు, 20 అం॥ వెడలుపు కలదై యుండవలయును. దానిపై వెలకిలంబరుండి ప్రక్కలను చాపలు, కిత్తినారగుడ్డలు లేక నూలుగుడ్డలు వీనితో కప్పి పయిన బూర్నీసు కప్పుకొనవలయును. బూర్నీసు కొంచెముపైగ దేహమున కంటకుండనుండి శరీరముయొక్క ముందటిభాగమున నావిరి చేరి యాభాగము నుష్ణపఱుప గలుగునట్లు మధ్య నవకాశముండునట్లొక చట్రమును మంచముపై నుంచిన చాల వీలుగనుండును. స్టౌ (Stove) మీదగాని, పొయ్యిమీదగాని మంచమునకు కొంచెమీవల నీళ్ళపాత్రలతో కాచి యావిరిని గొట్టముల ద్వారా మంచముక్రిందికి రప్పించవలయును. కావలసినవారికి ప్రత్యేకముగ నిర్మింపబడిన యావిరి సాధనములు దొరకగలవు. కాని యావిరి నొదవించుట కీక్రింద వివరింపబోవు పద్ధతి మిక్కిలి సామాన్యమైనదై యున్నది. పెద్దపెద్ద పాత్రలు సగమువఱకు నిండునట్లు నీళ్ళుపోసి కాచుచు పెద్ద నిమ్మకాయంత పరిమాణముగల ఱాళ్ళను గాని, ఇటుక ముక్కలను గాని పది లేక యంతకెక్కుడు సంఖ్యగలవాని నెఱ్ఱగ కాల్చవలయును. అటుపై నీటిపాత్రలను తెచ్చి రోగి వీపుక్రిందనొకటియు మోకాళ్ళ క్రింద నొకటియు నుంచవలయును. కాళ్ళు మడచి పాదములను పిఱుదుల దగ్గరకు వచ్చునట్లుచేసి పరుండదగి యుండునట్లు పొట్టిగనుండు మంచమైన నొకనీటిపాత్రయె చాలును. అవసరమునుబట్టి యొకటి రెండు నిమిషముల కొకతూఱి యెఱ్ఱగా కాలియున్న వేడిఱాళ్ళ నొకొక్కటిగా

నీటిపాత్రలలో మెల్లగ వేయుచుండుటద్వారా కావలసినంత సేపు ఆవిరిని పాలించవచ్చును. సాధారణముగ చెమ్మటపట్ట నారంభించినపిమ్మట నైదునిమిషములకు ఆవిరిస్నానము నాపివేయవలయును. కృత్రిమముగ చెమ్మటపట్టించుటంతగా లాభకరము కాదు. చెమ్మట మిక్కుటముగ పోసినచో రోగి కపాయము కలుగవచ్చును. అభ్యాసకు లగువారికి కాల్చిన రాళ్ళను నీటిపాత్రలలో ఆలస్యముగా వేయుచుండుటద్వారా మృదువగు ఆవిరిస్నానము నీయవలయును. బలహీనముగా నుండువా రావిరిస్నానము చేయకూడదు. బాధ నివారణార్థముమాత్రమీ యావిరిస్నానమునుగాని, దైశికబాష్పస్నానమునుగాని చేయవచ్చును. ప్రతి యావిరిస్నానానంతరము అనగా పరిపూర్ణబాష్పస్నానముగాని, దైశికబాష్పస్నానముగాని చేసినవెంటనే కటిస్నానము లేక కశేరుకాస్నానము లేక లింగస్నానము చేసితీరవలయును.

చలువుబుట్టించు తడికట్టును వెనుక వర్ణించినంత సేపటికంటె 5 లేక 10 నిమిషము లెక్కువసేపుంచినచో ఆవిరిస్నానమునకు బదులుగ పనిచేయును.

21. దైశికబాష్పస్నానము. (The Local Steam Bath)

ఏ భాగమున రోగము కలదో ఆ భాగమునకు మాత్రమే ఆవిరి తగులునట్లు ఏర్పాటుచేయబడినచో నది దైశికబాష్పస్నానమనబడును. కంఠమునుండి క్రిందికి దేహమంతటిని దుప్పటులతో కప్పి ఆవిరి తగులుచున్న తావునకు చెమ్మట పట్టునట్లు చేయవలయును. ముఖమును కప్పకుండ నుండవలయును. ముఖమునకుకూడ ఆవిరి పట్టవలసినపుడు మాత్రము

ముఖమును కప్పవలెను. నేను వివరించినరీతిగనే ఆవిరి నొదవింపనగును. ఇకముందు వివరింపబడబోవు దైశికవ్యాధులకీ దైశిక బాష్పస్నాన మనుకూలముగ నుండును. ఏరీతిగ నుండిన నావిరి బాగుగ తగులునో యారీతిగనుండి దైశికబాష్పస్నానము నాచరింపవలయును. చెమ్మట పట్టించుటకై చేయబడు నుష్ణచికిత్సలన్నియు సాధారణ తైలస్నానము(oil bath) చేసినవెంటనే చేసినచో నెక్కువ గుణకరములుగ నుండును. తైలస్నానము తరువాతచేసిన ఆతపస్నానము, ఆవిరిస్నానము ఇది యెక్కువ గుణమునిచ్చును. సులువుగా చెమ్మటను పట్టించును. ఆయాసము కలుగకుండ జేయును.

22. ఉష్ణోదకవస్తి. (The Hot Enema.)

కాలికమలబద్ధమువలన గలుగు కఠినశూలల, తరుణమలబంధమునను నావశ్యక సందర్భములలో వేడినీటివస్తి నుపయోగించి ప్రేగులను శుద్ధిచేయుటవసరము. ఒకటినుండి రెండు పైంటుల వేడినీటిని ప్రేగులలోనికి పంపి దాదాపు 10 నిమిషములసేపు నిలిపి పిమ్మట బైటికి విడువవలయును. అవసరమైనచో వెంటనే తిరిగి యెనీమా నుపయోగింపవలయును. ప్రేగులు శుద్ధియైనపిమ్మట బలవర్ధక లేక శీతలోదక వస్తియు నీ ప్రకరణమునందు రెండవభాగమున వర్ణింపబడిన శీతలోదక స్నానములలో నొక స్నానమును వాడవలయును. స్వేచ్ఛగా తిరుగగల రోగులు కటిస్నానమునుగాని, కశేరుకా స్నానమునుగాని చేయుట మంచిది.

డోకు, అజీర్తి యీవిషయములలో ఎనీమాకు బదులు వమనము చేయించిన జాలును. వమనము చేయించుటకు గోరు

నీటిపాత్రిలలో మెల్లగ వేయుచుండుటద్వారా కావలసినంత సేపు ఆవిరిని పాలింపవచ్చును. సాధారణముగ చెమ్మటపట్టి నారంభించినపిమ్మట నైదునిమిషములకు ఆవిరిస్నానము నాపి వేయవలయును. కృత్రిమముగ చెమ్మటపట్టించు టంతగా లాభకరము కాదు. చెమ్మట మిక్కుటముగ పోసినచో రోగి కపాయము కలుగవచ్చును. అభ్యాసకు లగువారికి కాల్చిన రాళ్ళను నీటిపాత్రిలలో ఆలస్యముగా వేయుచుండుటద్వారా మృదువగు ఆవిరిస్నానము నీయవలయును. బలహీనముగా నుండువా రావిరిస్నానము చేయకూడదు. బాధ నివారణార్థము మాత్రి మీ యావిరిస్నానమునుగాని, దైశికబాష్పస్నానమునుగాని చేయవచ్చును. ప్రతి యావిరిస్నానానంతరము అనగా పరిపూర్ణబాష్పస్నానముగాని, దైశికబాష్పస్నానముగాని చేసినవెంటనే కటిస్నానము లేక కశేరుకాస్నానము లేక లింగస్నానము చేసితీరవలయును.

చలువబుట్టించు తడికట్టును వెనుక నిర్ణయించినంత సేపటికంటె 5 లేక 10 నిమిషము లెక్కువసేపుంచినచో ఆవిరి స్నానమునకు బదులుగ పని చేయును.

21. దైశికబాష్పస్నానము. (The Local Steam Bath)

ఏ భాగమున రోగము కలదో ఆ భాగమునకు మాత్రి మావిరి తగులునట్లు ఏర్పాటు చేయబడినచో నది దైశికబాష్పస్నాన మనబడును. కంఠమునుండి క్రిందికి దేహమంతటిని దుప్పటితో కప్పి ఆవిరి తగులుచున్న తావునకు చెమ్మట పట్టునట్లు చేయవలయును. ముఖమును కప్పకుండ నుండవలయును. ముఖమునకుకూడ ఆవిరి పట్టవలసినపుడు మాత్రిము

ముఖమును కప్పవలెను. నేను వివరించినరీతిగనే ఆవిరి నొదవింపనగును. ఇకముందు వివరింపబడబోవు దైశికవ్యాధుల కీ దైశిక బాష్పస్నాన మనుకూలముగ నుండును. ఏరీతిగ నుండిన నావిరి బాగుగ తగులునో యారీతిగనుండి దైశికబాష్పస్నానము నాచరింపవలయును. చెమ్మట పట్టించుటకై చేయబడు నుష్ణచికిత్స లన్నియు సాధారణ తైలస్నానము(oil bath) చేసినవెంటనే చేసినచో నెక్కువ గుణకరములుగ నుండును. తైలస్నానము తరువాతచేసిన ఆతపస్నానము, ఆవిరిస్నానము ఇది యెక్కువ గుణమునిచ్చును. సులువుగా చెమ్మటను పట్టించును. ఆయాసము కలుగకుండ జేయును.

22. ఉష్ణోదకవస్తి. (The Hot Enema.)

కాలికమలబద్ధమువలన గలుగు కఠినశూల, తరుణమలబంధమునను నావశ్యక సందర్భములలో వేడినీటివస్తి నుపయోగించి ప్రేగులను శుద్ధిచేయు టవసరము. ఒకటినుండి రెండు పైంటుల వేడినీటిని ప్రేగులలోనికి పంపి దాదాపు 10 నిమిషములసేపు నిలిపి పిమ్మట బైటికి విడువవలయును. అవసరమైనచో వెంటనే తిరిగి యెనీమా నుపయోగింపవలయును. ప్రేగులు శుద్ధియైనపిమ్మట బలవర్ధక లేక శీతలోదక వస్తియు నీ ప్రకరణమునందు రెండవభాగమున వర్ణింపబడిన శీతలోదక స్నానములలో నొక స్నానమును వాడవలయును. స్వేచ్ఛగా తిరుగగల రోగులు కటిస్నానమునుగాని, కశేరుకా స్నానమునుగాని చేయుట మంచిది.

డోకు, అజీర్తి యీవిషయములలో ఏనీమాకు బదులు వమనము చేయించిన జాలును. వమనము చేయించుటకు గోరు

వెచ్చని నీరు హెచ్చుగా త్రాగి గొంతుకలో వ్రేళ్లుగాని పక్షియీకగాని జొనిపి కదలింపవలయును. ఇందుమూలమున పొట్ట సగము వట్టి (ఖాళీయైనను) దైనను చాలును.

5వ భాగము

మిశ్రమస్నానములు (Combined baths.)

ఈ చెప్పబోవు మిశ్రమస్నానములు ఉష్ణోపచారములు, శీతలోపచారము ఈ రెండువిధములగు చికిత్సలు కలిసినవై యున్నవి. కావున రెండవభాగమున వర్ణింపబడినట్టి కేవల శీతలోదక చికిత్సలగు మృదుస్నానములకంటెను మిక్కిలి బలహీనులగు రోగుల కీమిశ్రమస్నానము లెక్కు డనుకూలముగ నుండును. అట్లగుట బలములేని ప్రతిరోగియు నీమిశ్రమస్నానములలో నొకటినిగాని, కొన్నిటినిగాని కొంతకాల మాచరించి శీతల చికిత్సల నొందదగినంత బలము వచ్చినపిదప శీతలోదకస్నానముల నాచరింపవచ్చును.

23 ఆతప శీతలోదకస్నానము (The Sun Cooling Bath)

ఈస్నానము కశేరుకా స్నానపుతొట్టిలో గాని, పరుండుటకు వీలుగనుండు మఱియే యితరతొట్టిలో గాని చేయవచ్చును. లేదా బల్లచెక్కమీదగాని త్రాళ్లుపఱచి చదునుచేసిన నేలమీదగాని పరుండి, నీరుపోవునపుడు తడియకుండ నుండువైపున పాదములనుంచుకొని యీస్నానము నాచరించవచ్చును. అఱంగుళము మందముగల తడిగుడ్డ మడతతొట్టిలోగాని బల్లచెక్కమీదగాని పఱచి రోగి పరుండినపుడు మెడక్రింద నుండి పిఱుదుల వఱకు వీపుక్రింద తిన్నగ నుండునట్లు జేయవలయును.

దానిపై నడ్డముగా నింకొక దుప్పటినిగాని, తుండుగుడ్డను గాని రెండుమడతలుగ మడచి రోగి దేహమునకు (కాళ్ళు చేతులుగాక మిగిలిన శరీరము) చుట్టుకు చాలునంతకంటె కొంచెము పొడుగుగా నుండునట్లు రెండంచులు నొకటిపై నొకటి పడురీతిని పఱచవలయును. ఈ వస్త్రము మందముగను మెత్తగను నుండవలయును. నూలు మెలివేసి నేయఁబడి సులభలభ్యమై యుండునట్టి ఖాది (స్వదేశిగుడ్డ) యనునది అన్నివిధములగు కట్టులకు, చుట్టుటకు నుపయుక్తముగ నుండును. తొట్టిలో పఱచియుంచిన తడిమెత్తపై రోగి పరుండి యడ్డముగా పఱచియుంచిన గుడ్డతో వెనుక వర్ణింపబడినట్లు తడికట్టు నుపయోగింపవలయును. రోగి కయిష్టముగా లేనిచో నీకట్టును మితముగా తడుపుచుండవలయును. రోగికి యిష్టము లేనపుడు కట్టును మొదట తడుపగూడదు. తడికట్టు వేసిన పిమ్మట కశేరుకాస్నానమునందువలెనే కప్పివేయవలయును. కప్పుటకు ఆకుపచ్చని దుప్పటినైనను, నీలవర్ణపు దుప్పటినైనను వాడవలయును. సూర్యరశ్మివలన నెన్నిసారులు తడికట్టు వెచ్చబడిన నన్నిసారులు చన్నీటితో శరీరము చల్లబడునట్లు మెల్లగా తడుపుచు తత్కాలముననే చేతితో కట్టుపైనంతట మెల్లగ నొత్తుచు ప్రతీకారశక్తి నొదవింపవలయును. ఒత్తుటకు కట్టుగుడ్డ నొకింత యెత్తుటగాని, కొంతవఱకు విప్పి మఱల కప్పుటగాని యవసరము. 20 నుండి 30 నిమిషములవఱకు నీ స్నానములో నుండనగును. రోగి కోరినయెడలను, తరుణములును, బాధాకరములును నగు చిహ్నము లున్నయెడలను నిజమైన గుణము కనుపడువఱకు నీ స్నానములో నుండవచ్చును.

అటునిటు పరుగెత్తగల పిల్లలను సూర్యరశ్మిలో (ఎం

డలో) కూర్చుండబెట్టి తలపై నొక తడిగుడ్డవేసి యెండలో నుండు భాగములను వివిధాంగశీతలోదకస్నానమునందువలె తడి చేతితో రుద్దుచుండవలయును ఎన్నిసారులు తడి యారిపోయిన నన్నిసారులు తడిచేతితో రుద్దుచునేయుండవలయును. ఇట్లు కొంతసేపు తడిచేతితో రుద్దినపిమ్మట చర్మముమీది ముఱికియెల్ల వదలునట్లుగా పొడిచేతులతో నలిపి చన్నీరు పోసి కడుగవలయును.

24. గమనకాలాతపస్నానము. (The Walking Sun Bath)

బయలులో స్వేచ్ఛగా తిరుగగలవారు తడిగుడ్డలను తలమీదను కాళ్ళు చేతులుగాక తక్కిన దేహముమీదను కప్పుకొని యెండలో తిరిగిన నుత్తమోత్తమ చికిత్సా ఫలితమును పొందగల్గుదురు. సూర్యరశ్మి యుండగనే తిరిగి యిల్లు చేరగల్గినచో నది చెఱువు నీటిలో శీతలోదకమున మున్గుట వలన గలుగు సుగుణముల నీ యాతపస్నాన పద్ధతి వృద్ధిపఱచును. తడిపి మడత వేసిన తుండుగుడ్డ తలమీదను, తడిపిన నూలుగుడ్డగాని, శాలువగాని భుజములచుట్టును హిందువుల వాడుకప్రకారము ధరించినచో నీయాతపస్నానమునకు చాలియుండును.

25. శిశువులకు మిశ్రమస్నానము.
(Combination for Children.)

రోగగ్రస్తులగు పిల్లలకు అంతర్గత, బహిరంగ జ్వరముల నివారించుటకును, బలముపట్టించుటకును నీ స్నానక్రమము అనుకూలమైనదియు, గుణకారియునైయున్నది. ఆవిరిస్నానముకంటె నీ స్నానము మృదువైనది. సూర్యరశ్మి లభింపనపుడు ఎండ వెలుగు రెండును కావలసియుండు చికిత్సలకు

బదులుగ వాడదగినదై యున్నది. నులకమంచముమీదగాని, బల్లచెక్కమీదగాని, బిడ్డను పరుండబెట్టి కొంచెము వెచ్చగ నుండు నీటితో మొదట కాళ్ళు, చేతులు కడుగవలయును. పిమ్మట నంతకంటెను వేడినీటితోడను, ఆపై నంతకంటెను వేడి నీటితోడను కాళ్ళు చేతులు కడుగుచుండవలయును. కాని భరింపలేనంత వేడినీటిని మాత్ర ముపయోగింపకూడదు. ఇట్లు చేయుచునే కాళ్లు చేతులు వినా తక్కిన శరీరమును గుడ్డతో కప్పి ఒకటివెంట నొకటిగా చన్నీటియొక్క వేడినీటియొక్క ధారలతో తడుపుచుండవలయును. ఈరీతిగా బిడ్డయొక్క వయస్సు ననుసరించి 3 నుండి 10 నిమిషములవఱకు చేయవచ్చును. పెద్దపిల్లల కెక్కువ కాలము చేయింపవచ్చును. లేత బిడ్డలకు 3 నిమిషములసేపు అంతకంటె పెద్దవారి కంతకంటె నెక్కువ నిమిషముల సేపు చేయించవలయును. ఇదియైనపిదప కాళ్ళు చేతులు వీనిమీద పోయు వేడినీటిలో క్రమముగ చన్నీరు కలుపుచు సామాన్య శీతలోదకమగునట్లు మార్చుచు రావలయును. అటుపిమ్మట రోగి నొక పడకపై పరుండబెట్టి వెచ్చదనము కలుగునట్లు కప్పియుంచవలయును. పాదములను ముఖ్యముగా కప్పియుంచవలయును. కొంతసేపైన పిమ్మట కప్పిన వస్త్రములను తీసివేసి చుఱుకుబుట్టించు తడికట్టునుగాని చల్లబఱచు తడికట్టునుగాని ప్రతీకారశక్తి ననుసరించి ప్రయోగింపవలయును. ప్రతీకారము సందేహాస్పదముగ నుండినచో చుఱుకుబుట్టించు తడికట్టు నుపయోగించి తిరిగి కప్పి పరుండబెట్టుట మేలు. తీవ్రజ్వరములలో చల్లబఱచు తడికట్టులే యనుకూలముగ నుండును.

26. బలవర్ధకోష్ణోదకస్నానము. (Tonic Hot Bath.)

ఇది సాధారణమగు నుష్ణోదకస్నానము రీతిగనే ప్రారంభింపబడును. కాని నీటియొక్క వేడిమియంతకంటె హెచ్చించుటకు వీలుకానంతవఱకు క్రమముగ హెచ్చింపబడి తిరిగి చన్నీరు కలుపుటద్వారా స్నానముచేయుట కాహ్లాదముగ నుండునంతగ చల్లబడువఱకు క్రమముగ వేడిమి తగ్గింపబడును. తొట్టిలో నీ స్నానము చేయబడునేని వేడినీటితో ప్రారంభించి మిక్కిలి వేడినీటిని పోయుచుండవలయును. చాలినంత వేడిమి నీటికి కలుగువఱకు నిట్లు వేడినీరు పోయుచుండి పిదప చన్నీరు కలుపుట కారంభింపవలయును. కొద్దికొద్దిగ చన్నీరు కలుపుచు స్థలము చాలనిచో వేడినీరు కొంచెము పాఱబోసి చన్నీరు పోయుచు నుండవలయును. వేడిమిని తగ్గించుటమాత్రము మిక్కిలి నెమ్మదిగా జరుపవలయును. స్నానమంతయు సాధారణముగ 10 నుండి 20 నిమిషములలో పూర్తికావలయును. తలమీద ముందుగ నీరుపోయకూడదు. శరీరమంతయు బాగుగా వేడిమిని పొందినపిమ్మట తలపై నొకమాదిరి వేడినీటిని పోసి పిమ్మట చల్లని నీటిని పోయవలయును. ఈ స్నానమును మోకాళ్ళ క్రిందిభాగములు తడపకుండ మోకాళ్ళ పైభాగములవఱకును సయితము వాడవచ్చును. చాల చిన్నపిల్లలవిషయమునమాత్ర మట్లుచేయుటకు సాధారణముగా వీలుపడదు. ఒక తొట్టిలోగాని యారకయేగాని పరుండికూడ యీ స్నానము నాచరింపనగును.

తొట్టి లేకుండ చేయునపుడు కూర్చుండిగాని నిలుచుండిగాని నీళ్ళు పైన పోసుకొనవలయును. ఈ పని రోగి తనంతట తాను చేసికొనవచ్చును. మఱి యెవ్వరితోనైనను చేయించుకొనవచ్చును.

తొట్టిలేకుండ జేయునపుడు నీటిని పాత్రలకు పోసి కలుపుచు పైన వివరింపబడినట్లు వేడిమియొక్కయు చల్లదనముయొక్కయు మార్పులను కలుగజేయుచుండవలయును.

మఱియొక పద్ధతికలదు. ఇందు కూర్చుండిగాని నిలుచుండిగాని వేడినీరు, చన్నీరు ఒకటివెంట నొకటిగా మెడక్రిందనుండి శరీరమంతటిపై పోసికొనవలయును. తలను పైనుదహరించినట్లు తరువాత తడుపవలయును.

ఆఱవ భాగము

పై పద్ధతుల నుపయోగించుట యందు గమనింపవలసిన నియమములు.

Rules for the use of the methods.

వెనుకటి ప్రకరణములలో నాచే కొన్ని నియమములు విధింపబడినవి. ఈ చెప్పబోవు నియమములు వానికి తోడ్పడునేని యీవిధానములు నవలంబించువ్యక్తి తనస్థితి కుపయుక్తముగు చికిత్సాక్రమము నేర్పఱచుకొనగల్గున ట్లవి సాయపడగలవు.

ఫాదర్ సెబాస్టియన్ నీప్ గారు తెలియజేసినట్లు "మృదుప్రయోగము శ్రేష్ఠతమము" అనునది యత్యంత లాభకరమగు ముందు జాగ్రత్తయైయున్నది. దీనియం దెన్నో ఫలితము లున్నవి. సామాన్య శీతలోపచారము చాలియుండునపుడు మిక్కిలి తీక్ష్ణపు శీతలోపచార మయుక్తమై యుండును. ఉష్ణోపచారముల విషయమునకూడ నిదియే వర్తించును. స్నానకాల పరిమితియందు సైత మీ సూత్రమునే గమనింపవలయును.

కొంచెము సేపు చేసినచో చాలియుండు స్నానము నెక్కువ సేపు చేయుట యయుక్తమగును. స్నానముల కుపయోగింపబడు నీటియొక్క పరిమాణమునకును నిదియె వర్తించును. రెండుగాలనుల నీటితో గుణమిచ్చు స్నానమునకు నాల్గుగాలనుల నీరు మిక్కుటమగును, హానికరముకూడ నగును. కొన్ని దినములు లేక వారములు అభ్యాసము చేసినపిమ్మట ప్రతిరోగియు తనశరీర స్థితి కనుకూలములగు స్నానములను నిర్ణయించి యేర్పరచుకొనగల సహజజ్ఞానమును సంపాదించును. నేనిదివఱకు చెప్పినట్లు ప్రతీకారశక్తినిగూర్చిమాత్రము శ్రద్ధ తీసికొనవలయును. ఇచ్చట నేను వివరింపబోవు నియమములు సరియైన జ్ఞానమును సంపాదింప గలుగునట్లు రోగికి తోడ్పడి నడవును. చులుకు బుట్టించు తడికట్టుమూలమున రోగియొక్క ప్రతీకారశక్తిని చక్కగా పరీక్షింపవచ్చును. స్నానాదిక్రియలయందు మొట్టమొదట రోగికి చలికలిగి పదినిమిషములకుపైన చలిని జయింపగల వేడిమి కలుగునేని యారోగియొక్క ప్రతీకారశక్తి బలహీనమైనదని తెలియవలయును. స్నానాదిక్రియలయందు మొట్టమొదట నాహ్లాదకరమగు చల్లనిస్పర్శ కలిగి దానివెంటనే దాదాపు 5 నిమిషములకెల్ల వెచ్చదనము కలుగునేని యారోగియొక్క ప్రతీకారశక్తి చాలమంచిదని తెలిసికొనవలయును.

ఇందెన్నో పద్ధతులు పేర్కొనబడినను అవన్నియు వాస్తవముగ సకలవ్యాధులకు నొకేరీతిగ పనిచేయును. కొంచెము భేదము మాత్రమున్నది. అది రోగులశరీరముల యందలి రోగనివారకశక్తియొక్క తారతమ్యముననుసరించియుండును.

ఈ స్వకీయరోగ నివారకశక్తి యనునది రోగిశరీరమునందలి యుష్ణజనకశక్తియే. దానిపరిమాణము ప్రతీకారశక్తిననుసరించి నిర్ణయింపబడును. మిక్కిలి దుర్బలులగు రోగులకు మృదువగు నుపచారములను, మిక్కిలి బలముగల రోగులకు కఠినోపచారములను ప్రయోగించవలయును. నా చికిత్సాపద్ధతులు కొన్ని కొందఱు రోగులకు కొన్నిసమయములలో నభ్యసించుట కనువుపడనివిగా నుండునపుడు వానికి బదులుగ వాడుటకు తక్కినవి చాలవఱ కుపకరించును. రోగి తనకిష్టమైనచికిత్సను వరించి యేర్పాటు చేసికొనగలుగునట్లు వివిధచికిత్సా పద్ధతులను విధించితిని. రోగభేదమును తెలుపుటలో మేము ముఖ్యముగా తరుణవ్యాధులు, కాలికవ్యాధులు ననుభేదము నొక్కదానినే పాటింతుము. అన్యపదార్థము అనగా రోగపదార్థముయొక్క వ్యాప్తి ప్రథమదశయందుండు నపుడు పొడచూపునవి తరుణవ్యాధులు. రోగపదార్థముయొక్క వ్యాప్తి ముదిరినపిమ్మట తలసూపునవి కాలికవ్యాధులు. మఱియు తరుణవ్యాధులు ప్రాణధర్మముయొక్క రోగనివారకశక్తికృతములగు ప్రయత్నములగుటచే శరీరమునందలి చికిత్సాశక్త్యతిశయమునకు నిదర్శనములై యున్నవి. ఇక కాలికవ్యాధులెప్పటికిని నివారకశక్తిలోపమును సూచించునవియే యగును. సర్వాంగవ్యాధులు, దైశికవ్యాధులు ననుభేదము నిజమైన భేదమే కాదు. అయినను నిట్లు వేఱుపఱచి చెప్పుట కొంతవరకు నుపయుక్తమే యగును. నేను చికిత్సానియమములలో వానిని వేర్వేఱుగనే పేర్కొందును. సన్నగిల్లి బలహీనులై యుండు రోగులకు నిదుర, విశ్రాం

తి చాలినంత యుండులాగున ప్రత్యేకముగ శ్రద్ధ తీసికొనవలెను. బలాత్కారముగ అనగా రోగి యిష్టమునకు వ్యతిరేకముగ మాత్రము దేనిని చేయకూడదు. అభ్యాసకుడు తనకు దగిన చికిత్సా ప్రణాళిని వాడుకలోనికి తెచ్చుటకు ముందు బాగుగా తెలిసికొనవలసిన ముఖ్యనియమముల నిట వివరించుచున్నాను.

1. ప్రతివ్యాధియందును, ప్రతిరోగియు హానికరములని యెందును చెప్పబడనివైనచో యేపద్ధతులు తనకనుకూలములని తోచిన నా పద్ధతులనే చికిత్సకొఱ కేర్పాటు చేసికొనవచ్చును.

2. శీఘ్రముగ సుగుణముకల్గుటకై కాలికవ్యాధులలో విధిగా సాధ్యమైనంతవఱకు మృదుచికిత్సల నేర్పరచుకొని బలమును, ప్రతీకారశక్తియు వృద్ధినొందిన కొలదిని క్రమముగ కఠినపద్ధతుల నవలంబింప వలయును.

3. తరుణవ్యాధులలో శీతలోదక స్నానములను తఱచుగ నాచరించుట మంచిది. కాలిక వ్యాధులలో తఱచుగ స్నానముల నాచరింపకూడదు. తక్కువగ నాచరించుటయేగాక మధ్య మధ్య కొంతభాగము, కొన్ని దినములు పూర్తిగ చికిత్స మాని వేయవలయును. అట్లు మానినపిదప కొన్ని దినములకుగాని, కొన్ని వారములకుగాని తిరిగి చికిత్స నవలంబింపవలయును. స్నానములను మానియుండు కాలమున కూడ మధ్య మధ్య వివిధాంగ శీతలోదక స్నానము, పొత్తికడుపు కట్టు, ఒకటి, రెండు మిశ్రమ చికిత్సలు సకలసమయములలోను యుక్తమైనవి నిర్ణయించుకొని చేయుచుండవలయును.

4. కేవల శీతలోదక స్నానములు మిశ్రమస్నానముల (చన్నీరు వేడినీరు కలిసినవి) కంటె బలీయములగుటచే కాలిక రోగులుగాని, తరుణరోగులుగాని బలముకలవారు మాత్రమె శీతలోదక స్నానములు చేయుటకర్హులు. స్వేచ్ఛగా నడచుటకును, పనులు చేసికొనుటకును శక్తికలవారు బలము కలవారనియు, నట్లు చేయలేనివారు బలములేనివారనియు నిచట గ్రహింపవలయును. కాని పరులసాయము లేకుండ లేవగల్గువారైనచో నెంతబలహీనులగు రోగులైనను వారికొఱకు విధింపబడిన ముఖ్యమైన ముందుజాగ్రతలను తీసికొనెదరేని శీతలోదక స్నానముల నాచరింపవచ్చును. బలములేనివారు సామాన్యమైన చల్లదనముగల నీటిని, కొద్దిగపోసి కొంచెము సేపు మాత్రము స్నానము చేయవలయును. మఱియు స్నానానంతరము బయలు గాలిలో నడచుట, బాగుగ కప్పుకొని పరుండుట యనునీ కసరత్తుల ద్వారా ప్రతీకారశక్తి నొదవించుకొనవలయును.

5. ఆవిరిస్నానము మున్నగు నుష్ణోపచారములు చేసిన వెంటనే శీతలోదక స్నానములాచరింపవలయును. వీలైనచో యుష్ణోపచారములు చేయుటకు ముందుకూడ శీతలోదక స్నానము నాచరింపవలయును. ఉష్ణస్నానము నాచరించిన పిమ్మట నెంత బలహీనముగ నుండు రోగియైనను సామాన్యశీతలోదక స్నానమునుగాని మిక్కిలి శీతలోదక స్నానమునుగాని నిరభ్యంతరముగా చేయవచ్చును. ఉష్ణోపచారమువలన తాత్కాలికముగ వారిలోని ప్రతీకారశక్తి వృద్ధినొందుటచే శీతలోపచారము లప్పుడు తగియుండును. ఉష్ణస్నానానంతరము కనీస

యొక్క దీర్ఘ శీతలోదకస్నానము నైనను చేయు టవసరము.

6. కేవలోష్ణోపచారములను వారమున కొకటి రెండు పర్యాయముల కంటె నెక్కువగ వాడకూడదు. అంతగా వాడవలసి వచ్చినచో దినమువిడిచి దినముమాత్రము వాడవలెను. అవసరము కొలదిని బాధ తగ్గించునిమిత్తమే యవి తఱచుగ వాడతగినవై యున్నవి. ఈవిషయ మిదివఱకే చెప్పబడినది. మృదురశ్మి స్నానములు, గమనకాలాతప స్నానములు మున్నగునవి మట్టుకు సదా చేయదగియుండును.

7. కటిస్నానములు ముఖ్యముగ జీర్ణకర్మకు సంబంధించిన వ్యాధుల కుపకరించును. అన్నివ్యాధులందును జీర్ణకర్మ యస్వాభావికముగ నుండును గాన నవి యన్ని వ్యాధులకును పనికివచ్చును. కటిస్నానములు కశేరుకా స్నానమునకును, లింగస్నానమునకును బదులుగ కూడ నుపయోగించును. మధ్యాహ్నముగడచిన పిమ్మటగాని, సాయంసమయమునగాని చేయబడిన కటిస్నానములు గుణాధిక్యత కలవై యుండును.

8. కశేరుకా స్నానములు, లింగస్నానములు ప్రతిరోగమునకును పనికివచ్చును. కాని నరములు బొత్తిగా వ్యాధిగ్రస్తములై యుండు వ్యాధులకు పనికిరావు. అట్టివి జలోదరము, మొ॥ నవి, ముదిరిపోయిన క్షయ, కుష్ఠము మున్నగు కాలికదశయొక్క అంతమునందలి వ్యాధులై యున్నవి. ఈవ్యాధులకు వినా తక్కిన సకలవ్యాధులకు పైస్నానము లుపయోగపడును. కశేరుకా స్నానము, లింగస్నానము వీనిలో నొకదానితో కటిస్నానమును కలిపి వాడినచో పైవ్యాధులకు తక్క తక్కిన యన్నివ్యాధులకు సహజచికిత్సా విధానమై పని చేయును. సాధా-

రణ బలముగలరోగులు కశేరుకా స్నానమును కటిస్నానముతో కలిపి వాడవలయును. కశేరుకా స్నానవివరణమును చూడుడు.

9. మంచముపట్టిన రోగులకు వలయు చికిత్సా పద్ధతులను గూర్చి యిదివఱకే తెలిపియుంటిని. పాఠకులు కేవలము వారివారికి యుక్తములగు విధానముల నేర్పఱచుకొనవలయును.

10. అతి శీతలోదకముతో చేయబడు కటిస్నానము అఱఘంటకు భుజింతుమనగా చేయకూడదు. అనగా భుజించుటకు ఒకటిరెండు ఘంటలు ముందుగ స్నానము చేయవలయును. ముఖ్యాహారము (విందుభోజనము) తీసుకొనినపిదప రెండు ఘంటలలోపల స్నానము చేయకూడదు. అనగా భుజించిన పిమ్మట మూడుఘంటలకు చేయవలయును. కాని మృదుకటిస్నానములు, నిలుచుండి చేయు కటిస్నానములు, కొద్దినీటిలో చేయబడు స్నానములు ఇవిమాత్రము వలసినపుడెల్ల నెట్టిసమయమునైనను చేయవచ్చును.

11. శీతలోదక వివిధాంగమర్దన స్నానము సాధారణముగ రోగులు నిరోగులునగు సర్వులకు లాభకరమైనది. కావున నది ప్రతిదినము నాచరింపతగినదే. కేవలము దానినిగాని ప్రతిదినము వాడుకగా చేయబడు శీతలోదక స్నానము చేయతగియున్నచో దానికి ప్రారంభరూపకముగ గాని, ఇతరశీతలోదకస్నానములను సంపూర్తి చేయునదిగగాని వివిధాంగశీతలోదక మర్దనస్నానము నాచరింపనగును. ఇది ముఖ్యముగ చర్మమునకు మేలుచేయును. రక్తప్రసారము సరిగ లేనట్టి లేక

పాదములు చల్లగ నుండునట్టి రోగులు శీతలోదక వివిధాంగ మర్దనస్నానము నొకేమాటు చేయకూడదనియు కొంతశరీర భాగమునకు స్నానమును వాడినపిమ్మట కొంతసేపాగి తక్కిన శరీరమునకు స్నానము నిచ్చుచుండవలయు ననియు నుదహరింపబడిన జాగరూకతను పాఠకులు గమనింతురుగాక. శీతలోదక వివిధాంగ మర్దనస్నాన వివరణమును చూడుడు.

12. లింగస్నానము మర్మాంగములకు సంబంధించిన స్త్రీలవ్యాధులపై ముఖ్యముగా పనిచేయును.

13 శీఘ్రముగ గుణముకలుగుటకై కఠినవ్యాధు లన్నిటికిని పొత్తికడుపు తడికట్టు వేయుటవసరము.

14. శ్వాసకోశములు బలహీనపడియుండు రోగులకు పొత్తికడుపు తడికట్టును, మెడమీదను ఎదురురొమ్ము మీదను చుట్టుకుబుట్టించు తడికట్టును నొకటివిడిచి యొకటిగా వేయుచుండవలెను.

15. దైశికవ్యాధులలో బాధను తొలగించుటకును, రోగగ్రస్థ భాగమునుండి రోగపదార్థమును వెలువరించుటకును ఉష్ణోపచారము లవసరము. ఉష్ణోపచారములు చేసిన వెంటనే రోగగ్రస్తమైయున్న తావున తడికట్టుకట్టి యుక్తములగు శీతలోదక స్నానములు చేయవలయును.

16. దైశికములగు నాయాతావుల యందలి వ్యాధులకు బాధలకు దైశికచికిత్సలకంటె సాధారణ చికిత్సలే ముఖ్యముగ చేయతగినవి.

17. చిన్నపిల్లలకు చికిత్సచేయునపుడు స్నానకాల పరిమితిమున్నగునవి పెద్దవారికి విధింపబడిన వానిలో సగపాలుగ నుండునట్లు విధించుకొనవలయును.

శైశవయస్సులోని పసిపాపలకు స్నానములు 5 నిమిషములకు మించకుండను కట్లు గంటకు మించకుండను విధింపవలయును.

(18) తడికట్టులు, తడికప్పుడులు వీనికి ఒక్కటేగుడ్డను మరల మరల నుపయోగింపకూడదు. చెడువాసన పోవునట్టు లుదికిన పిదప మాత్రము వాడవచ్చును. బాధగల తావునుండి యొక్కొకపుడు మిక్కిలి యెక్కువగా రోగపదార్థము వెడలి కట్టులోనికి పీల్చబడును. కట్టు కుపయోగించిన గుడ్డ శుభ్రముగా నుదికినపిదపగూడ వాసనగ నుండినచో దానిని పారవేయవలయును. లేదా మరల బాగుగా నుతుకవలయును.

(19) చికిత్సా పద్ధతుల కన్నిటికిని సాధ్యమైనంతవరకు మృదుతమజలము నుపయోగింపవలయును. మృదుజలమనగా ఖనిజమాలిన్యములు లేకుండ నుండుజలము. మనకు లభించునట్టి జలములన్నిటిలోను వాననీరు మృదుతమ జలమైయున్నది. దాదాపు వాననీటి రుచివంటి రుచిగలజలమునే సాధ్యమైనంత మట్టుకు వాడవలయును. త్రాగుటకు సైతమట్టి నీరే ప్రశస్తము. కావున ప్రతివ్యక్తియు నాయాతావులలో లభించునట్టి జలములలో మంచిజలము నేర్పరచుకొని వాడుకొనవలయును.

నేనిటఁ గొన్ని సాధారణచికిత్సా విధానములను వర్ణింతును. వీనినుండి యొక్కొక రోగి తన కనుకూలించు విధానమును నిర్ణయించుకొనగల్గును.

(1) సాధారణబలముగల రోగులు:—రోగస్వభావము ననుసరించి దినమునకు ఒకటి రెండుగాని అంత కెక్కువగాని

కశేరుకాస్నానములు, కటిస్నానములు చేయవలయును. (పైన 3 వ నంబరు చూడుము.) ప్రత్యేకముగ శీతలోదక వివిధాంగ స్నానము కనీసము దినమువిడిచి దినమున కొకమారైనను చేయవలయును. స్నానములతోపాటు చేయననువైనచో చెఱువు లేక నదిలో స్నానము చేయఁబోవునపుడును, తిరిగి వచ్చునపుడును గడునకాలాతప స్నానములనాచరింపవలయును. నెలకొకసారి పూర్ణాంగ బాష్పస్నానము నాచరించుచు బాష్ప స్నానానంతరము కొన్ని శీతలోదక స్నానములనాచరించుచుండుటయు మంచిదే.

(2) ప్రతీకారశక్తి తక్కువగ నుండునపుడును, పై ఉష్ణోపచారములు కావలసి యుండునపుడును, చికిత్సావిధానములకు తోడుగ కూనేగారి యాతపస్నానము వారమునకు రెండుసారులు గాని పూర్ణాంగ బాష్పస్నానము వారమున కొకసారి గాని చేయుచుండవలయును. పై పద్ధతులతో పాటు పొత్తికడుపు తడికట్టు వాడుటవలన నిట్టి రోగులకును ఇతర రోగులకును చాల మేలుకలుగును.

(3) మృదురశ్మి స్నానములు, మృదుకటిస్నానములు ప్రతిదినము చేయుచు, దినమువిడిచి దినము వివిధాంగశీతలోదకస్నానము చేయుచుండవలయును. బలములేని రోగుల కొఱకు నిర్ణయింపబడిన రీతిగా రెండుభాగములుగా వివిధాంగ స్నానము నాచరింపవలయును. ప్రతీకారశక్తి చాలతక్కువగనుండు రోగులకిది యనుకూలముగ నుండును. పొత్తికడుపు తడికట్టులుకూడ మేలుచేయును.

(4) ప్రాణప్రదరశ్మి స్నానములు లేక ఎండలోనుండి తడిచేతితో మర్దనము చేసినపిదప ఝుఱుకుబుట్టించు తడికట్టుకట్టి తీసినపిమ్మట మృదుకటిస్నానము, లేక చల్లబఱచుతడిగుడ్డకప్పుడు యివి ప్రతీకార శక్తి బొత్తిగా తగ్గియుండు రోగులకు పనికి వచ్చును. పొత్తికడుపు తడికట్టులుకూడ మేలుచేయును. వివిధాంగ శీతలోదక స్నానములు మూడుభాగములుగా వారమునకు రెండుసారులు చేయుట నైతమవసరము. సూర్యరశ్మి లేనియెడల ఆతపస్నానమునకు బదులు బలవర్ధ కోష్ణోదకస్నానము నాచరింపవచ్చును.

(5) రోగిష్టులగు పిల్లలకు, సుకుమారులగు రోగులకు మిశ్రమస్నాన మెద్దియైన నుపకరించును. ఆతప కటి స్నాన మీ యన్నిటికంటె నుత్తమమైనది. ఈ ప్రకరణమును జాగ్రతగా చదివిన పిమ్మట తన ప్రతీకార శక్తుల ననుసరించి రోగి తన కనుకూల మగునట్లు చికిత్సావిధానము నేర్పాటు చేసుకొన వచ్చును. నేను కశేరుకా స్నానములను విధించిన తావులలో లింగస్నానము నెక్కువ గుణకరములుగ తోచినచో కశేరుకా స్నానములకు బదులు లింగస్నానములు వాడవచ్చును. బాధను నివారించునట్టి కొన్ని వివరణముల నిపుడుదహరించుచున్నాను. నాడులకు విషప్రయోగము చేసి బాధాగ్రహణ శక్తికి స్తబ్ధత నొదవించుటద్వారా బాధ యొక్క మూలకారణ మట్టె యున్నను బాధను నివారింప జూచు నౌషధ వైద్యవిధానము నందుకంటె మా చికిత్సా విధానమునందు బాధను నివారించుట తేలికపనియైయున్నది. బాధయనునది శుభ చిహ్నమని నేనందును. శరీరమునందు చాలినంత చికిత్సాశక్తికలదని బాధ తెలియజేయు

ను. ముఖ్యముగా నొక్కతావులోనుండునట్టి రోగ పదార్థము వేడిమిచే విరివియై నొక్కుడు నొదవించుటచే బాధకలుగుచున్నది. మనమతిసులభముగా వేడిమిని పోగొట్టగలము. వేడిమి తగ్గగనే బాధ శమించును. వేడిమి విభజింపబడి రోగపదార్థము మూత్రపుతిత్తులలోనికి లేక చర్మపరిభాగమునకుఁ గొంపోబడి బహిష్కరింప బడును. బాధకతీవ్రముగా లేనియెడల తడిగుడ్డ లేక రేగటిమన్నుతో తడికట్టుకట్టిన సులువుగా నివారణమగును. రోగపదార్థముకట్టునందలినీటిలోనికి నాకర్షింపబడి దానిలో నిండియుండును. కట్టు వెచ్చఁబడగనే విప్పితీసివేసి అవసరమైనచో తిరిగి కట్టవలయును.

బాధ మిక్కుటముగానున్నచో చల్లఁబఱచు తడికట్టులు మాత్రమే గుణమిచ్చును. గాయములు మున్నగువానికి కట్టు బిగించినొక్కి కదలకుండ కట్టవలయును. చన్నీటి నెడ తెగకుండ పోయుచుగాని చన్నీటిలో కట్టు కట్టినభాగమునుముంచియుంచిగాని కట్టుచల్లగ నుండునట్లు చేయవలయును. అవసరమైనచో దైశికబాష్పస్నానములు, ధారాపాతములు, మున్నగుదైశికచికిత్సలనుకూడ చేసిచూడవలయును. ధారాపాతములలో చన్నీరు వేడినీరు ఒకటి తరువాత నొకటిగా వాడబడును. ధారాపాతము శ్రేష్ఠతరములగుఫలితములనీయగల్గును. కొద్దిస్థలము నాక్రమించునట్టి కట్టువలనగుణము కనిపించని యెడల నెక్కువస్థలము నాక్రమించుకట్టులను వాడవలయును. కాని నేనిదివఱకు చెప్పినట్లు దైశిక చికిత్సతోపాటు సాధారణ చికిత్సావిధాన మేదోయొక రూపమున నుపయోగింప బడవలయును. తీవ్రబాధయున్నపుడు ఉపవాసము లేక తేలికపథ్యము తప్పకుండ నాచరింప వలసిన

వై యున్నవి. శీతలోదకముతో ఆచమనము, చన్నీటి ఎనీమా తరువాత వేడినీటి ఎనీమా, లేక చన్నీరు వేడినీరు నొకటివెంట నొకటిగాపోసి వాడునట్టి ఎనీమా, పొత్తికడుపు తడికట్టులు శీతలోదక స్నానములలో నొక స్నానము లేక రెండుగాని యంతకెక్కువ గాని శీతలోదక స్నానములు రోగియిచ్ఛకనుగుణముగా నుపయోగింపబడునేని యత్యంతసహాయకరములైయుండును. పూర్ణాంగబాష్పస్నానము లేక దైశిక బాష్పస్నానము లేక ఉష్ణోదకస్నానము వీనిలో నొకదానినిముందుపయోగించుటతో చికిత్స ప్రారంభింప వలయును. ఉష్ణోదక స్నానమునకు నొప్పి తగ్గువఱకు నీరు వేడిగనుండవలయును. పిమ్మట క్రమముగ చల్లబఱచవలయును. పిదప స్నానమునుండి లేచి జ్వరసమయమునందువలె బాగుగా కప్పుకొని పరుండి ఆచమనములు చేయుచుండవలెను. ఏవో కొన్ని విషయములలో మాత్రము ఉష్ణోపచారములను మఱలమఱల బాధ తలచూపినపుడెల్ల చేయవలసియుండును.

చేతితో నొత్తుటతో కూడియుండు పద్ధతులలో నాయొత్తిడివలన బాధ హెచ్చగునేని యొత్తిడిని మానివేయవలయును. ఒత్తిడిని విధింపని పద్ధతులలో నొత్తిడివలన గుణము కన్పట్టునేని యొత్తిడి నుపయోగింపవలయును.

మిక్కిలి ముఖ్యావశ్యకమగు నొక ముందుజాగ్రతను తెలుపుచు నేనీభాగమును ముగింతును. బండబాఱిన కాలికదశయందుండు రోగములకు చికిత్సచేసికొను రోగులకు శరీరమందలి రోగనివారకశక్తి వృద్ధికాగానే రోగము తరుణరూపముఁ దాల్చును. ఆహారస్వీకారము, తినదగిన పదార్థవివేచ

నము వీని నియమములను పాటింపకపోవుట ఉపవాసము యొక్క యావశ్యకమును గూర్చి తమ ప్రకృతి సూచించు గుఱుతులను గమనింపకపోవుట యను నీ కారణములచే నివి మిగుల బాధకరములగును.

ఈ తరుణరూపము దాల్చిన వ్యాధులు యథార్థమునకు స్వాస్థ్యసంకటములై యున్నవి తనలో నివారకశక్తి వెనుకకంటె వృద్ధినొంది పని చేయుచున్నందుకు నిదర్శనములని యెంచి రోగి ఈ సంకటముల నాహ్వానింప వలయును. ఈ సంకటముల జూచి భీతిల్లి మందుమాకులఁ దినఁ బరుగిడరాదు. అట్లు స్వాస్థ్యసంకటముల జూచి భయపడునట్టి యేరోగిగాని ప్రాకృత చికిత్స నవలంబింప కోరకూడదు. తరుణరోగగ్రస్థులకు కూడ వేరురూపములతో స్వాస్థ్యసంకటములు కలుగవచ్చును. ప్రాకృత చికిత్సయందు రోగికేమి సంభవించినను నది మేలుకొఱకే యగును. కాని యుపవాసము, మితభోజనాభ్యాసములు వీనితో స్వాస్థ్యసంకటములను తగ్గింపవచ్చును. కొందఱి విషయమున నిట్టి రోగములు చికిత్సావిధానమునందలి లోపము వలననే కలుగును. అట్టి విషయములలో సక్రమవిధానమును స్నానాదులతో నిర్ణయించి యాచరించుటచే స్వాస్థ్యసంకటములు రాకుండును. తరుణ వ్యాధులకు వలయు చికిత్సయే స్వాస్థ్యసంకటములకు నుపయోగించును.

స్వాస్థ్యసంకటములలో నొక్కదానిని ముఖ్యముగ నిట పేర్కొందును. అది స్నానకాలమున నరుద్దబడునట్టిగాని, రుద్దబడు చోటునకు దాపుననుండునట్టి గాని చర్మపరిభాగము నందు పుండగుట లేక మంటకలుగుటయై యున్నది.

ఇది తఱచుగ చికిత్సారంభమునందు కన్పించును. ఇట్లు కలిగినదని స్నానములను మానకూడదు. కాని పుండు నయమగువఱకును మెల్లగ రుద్దుచు, అవసరమైన మెత్తని గుడ్డను వాడుచు స్నానము నాచరించుచునే యుండవలయును. శీఘ్రముగనే పుండు నయమగును.

7 వ భాగము.

—* ఉపవాసము, పథ్యము. *—

ఉపవాసమును గూర్చియు, పథ్యమును గూర్చియు కొన్ని స్వానుభవ పూర్వకములగు సూచనలను రోగుల కొఱకిట నుదహరింతును.

(1) జీర్ణావయవములకు తగినంత విశ్రాంతి నిచ్చుట యను దానిమీందనే యెట్టిరోగమునకుగాని చేయబడు చికిత్స యొక్క విజయమాధారపడి యున్నది. అయుక్తకాలమున పొడసూపు నాకలిని మధ్యమధ్య కొంచెముకొంచెముగ సేవింపబడు చెన్నీటితోడ నాపుచు రోగి జీర్ణావయవముల విశ్రాంతికాలమును అనగా ఉపవాసకాలమును దీర్ఘము చేయవచ్చును

(2) ఏవిధమగు పథ్యచికిత్సయు గుణమీయనపుడును, రోగి బలములేక మంచము పట్టియుండునపుడును, ఆకలి లేకుండ నుండునపుడును, తీవ్రబాధ పడుచుండునపుడును యీమాదిరి యవస్థలలో అనేకగంటలకాలము, కొన్నిదినములు నైతము ఉపవాసము చేయుటగత్యము. వెనుకవివరింపబడిన యుపవాస నియమములు తప్పక పాలింపవలయును.

(3) జ్వరములు, డోకు, ఆకలిమందము, నొప్పి, శరీరధర్మప్రతిరోధము, ఇతరమైన జీర్ణావయవ సంబంధములగు

కఠిన బాధలు వీనియందు పూర్తిగా ఉపవాసము చేయుటవసరము. పైత్యము, అతిసారము, గ్రహణి, శూల, యీ వ్యాధులకు తప్పకుండ ఉపవాసము నాచరింపవలయును.

(4) శీఘ్రముగ గుణముకలుగుటకు నొక్కతావున బాధకలుగ జేయునవి శరీరమంతటికి సంబంధించినవి యగు తరుణరోగములన్నిటియందును ఉపవాసము చేయుటెంతయు ముఖ్యము.

(5) భుజింపదగిన రోగులు అనగా కండరబలము కలిగి పైన వర్ణింపబడిన వ్యాధిబాధలు లేకుండ నుండు రోగులు కండర బలిమి కనుగుణముగా భుజింపవలయును. ఎక్కువ తినుటకంటెను తక్కువ తినుటయే నిరపాయకరము. దేహమంతయు బలహీనత వ్యాపించుచు క్షుధకలుగునేని యట్టి క్షుధ (ఆకలి) దొంగయాకలి యని తెలియవలయును.

(5) పొట్ట ఖాళీయగుటకు 3 ఘంటలకంటె నెక్కువ కాలము పట్టునేని మూడు గంటలలో జీర్ణమై పోవునట్టి యుత్తమాహార పదార్థములు మిక్కిలి తక్కువగ సేవింపబడు పండ్లు, పాలునై యున్నవి. మంచిపాలు దొరకనియెడల సగము పండినకాయలోని కొబ్బెర కొద్దిగను, బాదాం మున్నగు చమురు పప్పులను పాలకు బదులుగ వాడవచ్చును.

(6) వారి వారి బలము ననుసరించి బలాఢ్యులగు రోగులకు క్రింది భోజనపదార్థ పట్టికలో వివరింపబడిన భోజనములలో నేదేనొక్కదాని నుపయోగింపవలయును.

(1) పచ్చిపచ్చడులు లేక ఉడుకబెట్టిన కాయగూరలు చమురు పప్పులతో మాత్రము కలిపి తినవలయును. (2) పచ్చిపచ్చడులు లేక ఉడుకబెట్టిన కాయగూరలు పొట్టుతీయని కాయధాన్యములతో కలిపి వాడవలయును. (3) మిశ్రము చేసిన ఆవిరిపిండివంటలు లేక ఆవిరిరొట్టె తినవలయును. చివరకు 6 ఘంటలలోనైనను కడుపులోనిదెల్ల జీర్ణమైపోవుటకు (జీర్ణపుత్రేన్పు వచ్చుటకు) తగినంత పరిమాణముగల యాహారమును మాత్రమే రోగి స్వీకరింపవలయును. కొందఱి విషయమున 4 ఘంటలలోనే జీర్ణమై కడుపుఖాళీయగుటావశ్యకము.

(8) అందఱును చక్కగ నమలుటకు ప్రత్యేకశ్రద్ధవహించుటవసరము.

(9) పథ్యమునుమాని బలకరమును, గుణతరమును నగు మఱియొక పథ్యమును స్వీకరించు విషయమున కడుజాగరూకత కలిగియుండవలయును.

(10) ముఖ్యముగా తరుణవ్యాధివలన విముక్తినొంది కొలదికాలమే గడచినరోగులు చికిత్సాకాలమున చేయుచున్న పథ్యమునే మఱికొంతకాలమవలంబింపవలయును. వెంటనే మార్పకూడదు.

(11) ఉపవాసానంతరము రోగి భోజనాతురతను నియమించుకొనవలయును. భోజనాతురత విధిప్రకారము మెల్లగా తిననీయక గబగబ తినునట్లు చేయును. గబగబ మ్రింగకుండ నెమ్మదిగ తినగల్గుటకై యొక్కొక ముద్ద నోటిలోనుంచుకొని కొంతసేపాగి నమలి మ్రింగుటయైన పిదప మఱల నోటిలో పెట్టుకొనుచుండవలయును.

(12) తరుణరోగముకొఱకుగాని, కాలికరోగముకొఱకుగాని, యెంతదీర్ఘకాల ముపవాసమునాచరించిన నంతదీర్ఘకాలము రోగిపథ్యమును నాచరింపవలయును.

8వ భాగము—ఉదాహరణములు.

ప్రత్యేక ప్రత్యేకవ్యాధులకుపనికివచ్చునట్టి పద్ధతులను సంక్షేపముగానే నిపుడుదాహరించుచున్నాను. వెనుకటి భాగములు విస్పష్టముగా తెలియబడుటకీ భాగమును పాఠకులు పరిశీలింపవలయునని నాకోరిక. అనేకసందిచేయునట్లుగా మాపాఠకులెన్నడును ఈగ్రంథమున చెప్పబడిన రోగములకువినా తక్కిన రోగములకు ప్రాకృతిక చికిత్స పని చేయదని తలపరాదు.

(1) జ్వరములు. Fevers.—రోగిబహిరంగప్రదేశమున బూర్నీసుకప్పుకొని పరుండవలయును. పాదములను మఱింత బాగుగాకప్పవలయును. అవసరమైనచో ప్రత్యేకవస్త్రమునుగాని, కుల్లాయినుగాని వేసి తలను చెవులనుకూడ కప్పవలయును. ముఖమునుమాత్రము కప్పకూడదు. ఉపవాసము నవలంబించి చెమ్మటపోయువఱకు ఆచమనములు చేయుచుండవలయును. తలవైపునచల్లగను, పాదములవైపున వెచ్చగనునుండునట్లుప్రక్కనమర్చుకొనవలయును. శక్తియున్న రోగి తనంతటతానే దేని శీతలోదకస్నానము నాచరింపవలయును. కొద్దిజ్వరములకు మృదువైనవియు, కొలదికాలపరిమితిగలవియునగు స్నానములను, తీవ్రజ్వరములకు కఠినమైనవియు, దీర్ఘకాలపరిమితిగలవియునగు స్నానములును వాడవలయును. దాహముగనుండునేని గోరువెచ్చనినీరు లేక, వేడినీరు ధారాళముగ త్రాగవలయును.

జ్వరము మూడుదినములకంటె హెచ్చుకాల ముండదేని రోగి యేమియు తిననక్కఱలేదు. జ్వరముదీర్ఘకాలముండి రోగికినిజమగు నాకలియుండునేని ఫలరసము, టెంకాయనీరు, తవుటికషాయము వీనిని దినమునకు రెండుమూడు సారులీయవచ్చును. మంచముపట్టి లేవలేనిరోగులకు చురుకుపుట్టించు తడికట్టులు, చల్లబఱచుతడికట్టులు వాడవలయును. కొద్దిజ్వరములకు చురుకుపుట్టించు తడికట్టులను తీవ్రజ్వరములకు చల్లబఱచు తడికట్టులను వాడవలయును.

(2) అతిసారము Diarrhoea, వాంతిభేది Cholera:—ఈరోగములకు 4 మొదలు 6 చల్లబఱచుస్నానములు ప్రతిదినము చేయుటవసరము. ఆతపస్నానములనుగాని, ఆవిరిస్నానములనుగాని చల్లబఱచుస్నానములయొక్క గుణమును హెచ్చించుటకై చేయుచుండవలయును. బలహీనరోగులకు మిశ్రమపద్ధతులు శ్రేష్ఠతమములు. రోగమెంతతీవ్రముగనుండిన చల్లబఱచుస్నానముల నంతదీర్ఘకాలము చేయవలయును. వ్యాధికఠినముగనుండినయెడల ఒకస్నానము చేసినపిమ్మట మరియొకస్నానము చేయులోపల పొత్తికడుపుతడికట్టులను వాడుచుండవలయును. జ్వరములకువలెనే యుపవాసము, పథ్యము క్రమముగనాచరింపవలయును. గొంతుకను చల్లబఱచుపద్ధతిద్వారా తఱచుగా జలపానముచేయుచుండుటకూడ సహాయకరము.

(3) గ్రహణి Dysentry :—తేలికగనుండునపుడు పైచికిత్సయే చాలును. నొప్పియెక్కువగనుండి విరేచనము తఱచుగనగుచుండినచో బలవర్ధకోష్ణస్నానమునుగాని, పొత్తికడుపు మీఁద ఒకటివెంట నొకటిగా చన్నీటివేడినీటిధారలనుగాని

లేక కట్టుతోకూడిన కశేరుకాస్నానమును ఒత్తిడితోనైనాగాని వాడుటుత్తమము. దైశికబాష్పస్నానము నాచరించి బాగుగా కప్పుకొనిపరుండి ఆచమనముల నాచరించుటవలనకూడ నొప్పి శమించును. ఉష్ణోదక శీతలోదకవస్తి మంచిగుణమిచ్చును. నిక్కమైన స్వాస్థ్యము కలుగువఱకును ఉపవాసము ముఖ్యము.

(4) దగ్గు Cough:—గొంతుకకట్టు, గొంతుకనుచల్లఁబఱచుట వీనితోపాటు రోగికనుకూలించునట్టి సాధారణచికిత్స చేయుటవసరము. దగ్గు తరుణమయినదగు నేని చల్లఁబఱచుతడికట్టు గొంతుకమీఁద వేయుట మంచిది. కాలికమయిన దగు నేని చురుకుపుట్టించుతడికట్టులను వాడవలయును. అవసరమయిన యెడల దైశికబాష్పస్నానముల నాచరింపవలయును. ఇదివఱకు వివరింపబడిన సాధారణనియమముల ననుసరించి యుపవాసమును, పథ్యమును జరుపవలయును. కాలికమయినట్టియు, కఠినమయినట్టియు దగ్గులకు పొత్తికడుపుతడికట్టులు, ఏదేనొక మాదిరి ఎనీమా, తఱచుకు రెండుమూడు దినము లుపవాసములు చేయుటావశ్యకము.

(5) శూల Colic:—నొప్పి శాంతించుటకు పొత్తికడుపు తడికట్టు చాలును. నొప్పితీవ్రముగనున్నచో పొత్తికడుపుమీఁద చన్నీటి ధారాపాతములుగాని కట్టుతోగూడిన కశేరుకాస్నానముగాని, దైశికబాష్పస్నానముగాని, వేడినీటి ఎనీమాయిచ్చి విరేచనమయినపిమ్మట చన్నీటిఎనీమాయిచ్చుటగాని, వేడినీటిని పేగులలోనికి పంపినపిమ్మట చన్నీటిని పంపుటగాని, ఈమాదిరి ఎనీమాలను రెండిటిని, మూడిటిని గాని వాడవలయును.

ఈపద్ధతులన్నిటిని ప్రయోగించినను బాధతగ్గకుండ కఠినముగనుండు నేని పొత్తికడుపు కావిరిపట్టుకొని కొంత సేపు కప్పుకొని పరుండి పిమ్మట చల్లఁబఱచు స్నానము నాచరింపవలయును.

(6) గర్భవ్రణము Ulcer of stomach:—ప్రతిదినమునకు నొక దైశికబాష్పస్నానము రెండుమూడు చల్లబఱచుస్నానములు పొత్తికడుపు తడికట్టు సరిపోవును. మధ్యాహ్నమునఱకుపూర్తిగా నుపవసించి పిమ్మట జ్వరములలోవలె మిక్కిలి తేలికపథ్యమును తీసికొనవలయును. ఆతపస్నానములుకూడ ముఖ్యము.

(7) శిశువులమూర్ఛలు Infantile fits :—ఉపవాసము, ఆతపస్నానానంతరము యుక్తమగు చల్లఁబఱచుస్నానములు, ఎనీమాలు, సాధారణమయిన మిశ్రమస్నానములు పనిచేయును. రోగిబలహీనముగనున్నను, చికిత్స గుణమీయకపోయినను చైతన్యదాయకములగు Vitalising sun baths రశ్మిస్నానముల నియ్యవలయును.

(8) బాగుగ తేలనికురుపు Undeveloped Abscess :-

కురుపు తేలుట, పక్వమగుట, పగులుట యీయవస్థలన్నియు దాటువఱకు అన్యపదార్థవిమోచనమయి, పుండుమాని, చర్మము బాగుపడువఱకు శస్త్రచికిత్సతో పనిలేకుండ నొకేవిధమగు చికిత్సావిధానమునే జరుపవలెను. విధింపబడిన నియమముల కనుగుణముగా సాధారణచికిత్స నేర్పాటుచేసికొనవలయును. కట్టులు, అవసరమయినచో ఆవిరిపట్టినపిమ్మట కట్టులు, దైశిక

చికిత్సలుగా వాడవలయును. కురుపునొప్పితో కూడియుండునేని తడికట్టులుకట్టి తఱచుగ చన్నీటితో తడుపుచుండవలయును లేదా చన్నీటిధారాపాతమును ప్రయోగింపవలయును. దీనికితోడు సాధారణశీతలోదక స్నానమునుగాని, లేపనమునుగాని, కాళ్ళు చేతులుగాక తక్కిన దేహభాగమునకు ప్రయోగింపవలయును. ఇతరవ్యాధులలో వలెనే ఉపవాసము, పథ్యము చేయవలయును.

(9) పచ్చకామాలరోగము Jaundice:— సాధారణచికిత్స, ఆతపస్నానములు, ఉపవాసము, ప్రాణప్రదమగు పథ్యము నియమానుగుణముగా నాచరింపవలయును.

(10) కీళ్లవంటలు Inflamed Joints:— ఈరోగము నొప్పితోగూడియున్నను లేకపోయినను కూడ కుంటితనమును కలుగజేయవచ్చును. ఆతపస్నానములు, ఆవిరిస్నానములు సాధారణచికిత్సావిధానము సరిపోవును. ఉపవాసము పథ్యము నియమానుసారముగ నుండవలయును. ఈమాదిరిగనే చికిత్సచేయుచు దైశికబాష్పస్నానములు, కట్టులువాడుచుండిన వాతరోగమునకు పనిచేయును.

(11) కండ్లనొప్పి Sore eyes:— సాధారణ చికిత్సచేయుచు కన్నులపై చల్లబఱచు తడికట్టులను ప్రయోగించుచుండవలయును. ఉపవాసము, తేలికైన ఆహారసేవనము చేయవలయును. దైశిక బాష్పస్నానములు లేక దైశిక రశ్మిస్నానములు ప్రయోజనకారులు కావచ్చును.

(12) క్షయరోగము Consumption:— ప్రథమదశలయందు మృదుకటిస్నానములు, మధ్యమధ్య రశ్మిస్నానములు, మధ్యమధ్య ఉపవాసము, ఉపవాసములమధ్య ప్రాణవృద్ధికరమును, తేలికైనదియునగు పథ్యమును సేవించుట ఇవిగుణమియ్యగలవు. రోగి బహిరంగమైనచోట గాలిలో నివసించుచు, నిదురించుచు నుండవలయును. ముఖముతక్క తక్కినదేహమును బాగుగ కప్పుకొని పరుండవచ్చును. సాధారణారోగ్యము వృద్ధియైన పిదప లోతుతక్కువ నీటిలో కటిస్నానములను చేయుటయును, కశేరుకాస్నానముల నాచరించుటయును జాగ్రత్తగా ప్రయత్నింపవలయును జ్వరముండునేని జ్వరకాలమంతయు నుపవసించుటవసరము. రోగిమంచముపట్టి లేవలేకుండునేని క్షయవ్యాధులకు ప్రత్యేకముగ విధింపబడు చికిత్సావిధానము నవలంబించవలయును. రోగియిదివరకే చివరిదశయగు శుష్కించిపోవు స్థితికి వచ్చియుండునేని ప్రాణప్రదములగు రశ్మిస్నానములు, ఆతపకటిస్నానములు ముఖ్యాచరణీయములగును. చురుకుబుట్టించు తడికట్టులుకూడ నుపకరించును. మొట్టమొదట ఫలరసములను, టెంకాయనీటినిమాత్రమే స్వీకరింపవలయును. కొన్నిదినములు చికిత్స జేసినపిమ్మట కొంచెము బలముకలిగినట్లగపడిన యెడల పాలుత్రాగుట కనుమతినీయవచ్చును. మంచికండపట్టి శుష్కించుట యదృశ్యమగువఱకును రోగి బాగుపడినట్లుతలపకూడదు.

(13) తరుణాజీర్ణవ్యాధి Sub Acute Dyspepsia:— ఒకరోగికడుపునొప్పి తోడను మలబంధముతోడను బాధపడుచుండెను. అసహజమైన తేపులుకూడ వచ్చుచుండెను. నా

ప్పితగ్గువఱకు నుపచారము, నొప్పినివారణమునకు మృదుకటిస్నానములు రోగికివిధింపబడెను. పొత్తికడుపుమీద మట్టితోగాని, గుడ్డతోగాని సక్రమముగ కట్టుల నుపయోగించునట్లు కూడ రోగియాజ్ఞాపింపబడెను. వేడినీటి ఎనీమాలు, ఎనీమా చేసినపిమ్మట విశ్రాంతి, కటిస్నానములు విధింపబడినవి. ఇట్లు చేయగా కొన్నివారములలోనే రోగికి చాల సుగుణము కన్పించినది.

(14) నంజు Dropsy— రెండేండ్ల యారు మాసముల వయస్సుగల యొకబిడ్డకు నంజువ్యాధి కలిగినది. ఈక్రిందిచికిత్సా విధానమును లిఖించి పోష్టుద్వారా పంపించినాము. రేగటిమన్ను శరీరమునిండపూసి యెండలోనుంచి దినమునకు పదినిమిషములుచొప్పున రశ్మిస్నానములను చేయించి వెచ్చనినీటితో మన్నుకడిగి శరీరమంతటిని తడిగుడ్డతో జ్వరములలోవలె రుద్దుట, పొత్తికడుపుమీద దినమునకు రెండుఘంటల సేపు తడికట్టు వేయుట, టెంకాయలోని జలము లేక తవుటికషాయము బిడ్డయొక్క యిష్టముననుసరించి బహుకొద్దిగా తియ్యబఱచి యిచ్చుటతక్క వేరే యాహారమునీయకుండుట, వీలుగనుండిన నంజుగల భాగములను ప్రతిదినము కొంతసేపు మట్టిలో పూడ్చియుంచుట.

(15) తలతిరుగ మూత్రము వెడలుట, కడుపునొప్పి, గాలిపోవుట: పైలక్షణములతో బాధపడుచునుండుటచే నిద్ర సరిలేదని మొఱపెట్టుకొనిన రోగికిక్రింది విధానము విధింపబడినది.

(1) ఉదయభోజనము చేయకూడదు. (2) మిశ్రమమగు రొట్టెనుగాని, పులియనిపిండితో ఆవిరిపై వండిన రొట్టెబిళ్లలను కాని తినవలయును. ఇంకేమియు తినకూడదు. (3) గొంతుకను చల్లజలముపద్ధతిప్రకారము జలపానము అనగా ఆచమనము చేయుచుండవలెను. (4) స్వల్పమైన సూర్యరశ్మిలో నడచివచ్చి లోతులేని నీటిలో పదేసినిమిషములచొప్పున దినమునకు రెండు కటిస్నానములు చేయవలయును. (5) ప్రతిసారి కటిస్నానానంతరము వివిధాంగశీతలోదకస్నానము నాచరింపవలయును (6) రాత్రిపూట పొత్తికడుపుమీద మట్టిపట్టీవేయవలయును. (7) రోగిలావుగగాని, కండబిగువులేకుండగాని, యుండిన వారమునకొకసారి ఆవిరిస్నానము చేసి ఆ.రిపిమ్మట వెంటనే చన్నీటితో పూర్ణాంగస్నానమును అటుపిమ్మట కటిస్నానమును చేయవలయును.

(16) సాధారణక్షీణత (General decay) తోకూడిన ముసలితనము, కంటిలోనిపొర, మందాగ్ని Dyspepsia ఉదయభోజనములు నిషేధించి, పులియబెట్టని గోధుమపిండితో చేసి ఆవిరిమీద సిద్ధముచేసిన రొట్టెబిళ్లలు కాయకూరలు టెంకాయపాలతోగాని, టెంకాయవెన్నతోగాని తినునట్లును, లోతుతక్కువనీటిలో కొంచెముసేపు కటిస్నానములు కటిస్నానము కాగానే శీతలోదకవివిధాంగస్నానము క్రమముగ చేయునట్లును విధింపబడినది. మృదుకిరణస్నానములనుకూడ చేయుమనియు ఉద

యభోజనము మానలేనివారు తుదకు రాత్రిభోజనమైనను మానవలయును.

(17) తాత్కాలిక దౌర్బల్యము (Temporary Breakdown) ఈమధ్యనే నాకు నాడీదౌర్బల్యముకలిగి తఱచుగా విరేచనములగుటగామాతెను. విరేచనములు మంటలతోకూడియుండెను. తలనొప్పికూడయుండెను. ఆకాలమంతయు నేనుపవసించి కొంచెము కొంచెముగా జలపానము చేయుచునుంటిని. దేహముయొక్క మధ్యభాగములను తడుపుచు, రుద్దుచు శీతలోదక వివిధాంగస్నానమునుపోలిన పద్ధతిననుసరించి తడితో మర్దనము చేయుచు, కశేరుకాస్నానములనాచరించుచునుంటిని. నెమ్మదిగ గుణముకన్పట్టి మూడుదినములలో యథాప్రకారము తిరుగగల్గితిని.

(18) శ్వేతధాతుమూత్రిక (Albuminuria) అస్వాభావిక గుణమునొందినమూత్రమున కీక్రిందిపద్ధతిని విధించితిని. (1) ప్రొద్దుటిపూట నెన్నిగంటల సేపుండగల్గిన నన్నిగంటల సేపు నుపవాసము చేయవలయును. (2) మిశ్రమమైనరొట్టె (3) దినమునకు రెండుసారులు ప్రతిసారి కనీసము ఘంటన్నర సేపైన నుపొత్తికడుపుమీద తడికట్టువేయవలయును. (4) తడికుల్లాయను తలపైధరించి (రోగిబాలకుడగుటవలన) దాదాపు దిగంబరిగానెండలోనటునిటు పరుగెత్తవలయును. (5) కటిశీతయునుదు

మధ్యమములైన కటిస్నానములను దినమునకు రెండుసారులు పదేసినిమిషములచొప్పున చేయవలయును. (6) దినమున కొకసారి శీతలోదక వివిధాంగస్నానమొకటి చేయవలయును.

(19) అఱకాళ్లలోని కురుపులకు:- పాదములకు పొత్తికడుపుతడికట్టువంటికట్టులను, మట్టికట్టులనుకట్టుటయు, ఉదయభోజనమును మానివేసి స్వాభావికాహారమును సేవించుటయు విధింపబడెను.

(20) పాదములవాపు (Swollen feet):- కాలవిరేచనమైనపిమ్మట బలవర్ధకశీతలోదకవస్తి నుపయోగించుచు పైచికిత్సనే యవలంబింపవలయును. శీతలోదకవివిధాంగస్నానమును కూడ చేయుచుండవలయును.

(21) అజీర్తి, హృదయవేదన (Heart trouble) బలహీనము Nervousness :-ఒకపైంట్ (పండ్రెండుఔన్సుల) శీతలోదకములో సాధారణ కటిస్నానముల నారంభించి, శీతలోదక వివిధాంగస్నానముల నాచరించుచు, పొత్తికడుపుపై కట్టుల నుపయోగించుచు ఉపవాసనియమములను, పథ్యనియమములను పాటించుచుండునట్లు విధింపబడెను.

(22) ఉబ్బసము (Asthma):- మొదటినాలుగు నెలలును నీక్రిందిరీతి చికిత్సనాచరింపవలయును. (1) క్రమప్రకారము వివిధాంగ శీతలోదకస్నానము చేయవలయును. (2) ఉ

దయమున వేడినీటి ఎనీమా నిచ్చి విరేచనము చేయించవలయును. వేడినీటి ఎనీమా యిచ్చినపిమ్మట పదిఔన్సుల చన్నీటి ఎనీమా నీయవలయును. (3) భోజనమైనపిదప పొత్తికడుపుమీద కట్టువేసి మూడుఘంటలసేపుంచవలయును (4) కట్టుతీసి వేయగనే 5 నిమిషములసేపు కటిస్నానము చేయించవలయును. (5) అటుతరువాత ఎదురురొమ్ము, కంఠము వీనిమీద తడికట్లువేసి అస్తరుగుడ్డ(unlined) వేయకుండకుట్టిన ముతకఉన్ని కోటు కట్లు వేసినపిమ్మట ధరించవలయును. (6) ప్రతిదినము సాయంకాలము కొంతదూరము నడువవలయును. (7) పొద్దుటిపూటభోజనములు మానివేయవలయును. (8) మధ్యాహ్నము కుమ్ములో కాల్చిన కాయగూరలు పచ్చికొబ్బరతో తినవలయును. బొత్తిగాలేత బొత్తిగాముదురు కాని మధ్యరకము కాయదొరకినచో అట్టికొబ్బరనే తినవలయును (9) రాత్రిపూట కేవలము పండ్లనే తినవలయును.

(23) కాలికాజీర్ణరోగము (Chronic Dyspepsia)

(1) ఉదయభోజనములు మానివేయవలయును (2) మధ్యాహ్నము మిశ్రితమైన రొట్టెనుగాని పులియనిపిండితో చేసి ఆవిరిలో కాల్చినరొట్టెబిళ్ళలనుగాని తినవలయును. ఇష్టమైనచో రొట్టెతో కలిపి కొబ్బరను తినవలయును. (3) రాత్రిపూట బాగుగ పండినపండ్లు, పాలు సేవించవలయును. (4) దినమునకొక్క శీతలోదక వివిధాంగస్నానము చేయించవలయును. (5) దినము

నకొకసారి బలవర్ధకవస్తి నుపయోగింపవలయును. (6) పొత్తికడుపుమీద తడికట్టువేసి పైన ఉన్నిగుడ్డకప్పి మూడుఘంటలసేపుంచి తీసివేయగనే 7 నిమిషములసేపు కటిస్నానము చేసి కొంతసేపు కసరత్తు చేయవలయును. (7) వారమునకొకసారి మృదురశ్మిస్నానము నాచరించి 15 నిమిషములసేపు కటిస్నానము చేయవలయును (8) పక్షమునకొకసారి ఉపవాసము చేసి వేడినీటి ఎనీమా వాడవలయును. దినమునకొకపూట ఫలములను తినవలయును.

(24) గుండెలదురు (Palpitation of the heart):- పైమాదిరి చికిత్స రెండుమాసములాచరింపవలయును. దీనికి తోడు ఉబ్బసవ్యాధికి విధింపబడిన మాదిరికట్టులను ఎదురురొమ్ముపైనభుజములపైన వేయవలయును.

(25) బలహీనము (nervousness):- ఉన్మాదప్రవణత (Tendency to Insanity:- మొదటిమూడు నెలలునిక్రిందిప్రధమచికిత్సాపద్ధతి నవలంబింపవలెను. 1 ఉదయభోజనము మాని యుపవసింపవలయును. 2 పొగాకు, తమలపాకు, పోకచెక్క, కాఫీమున్నగునవి వర్జింపవలయును. ఎంతమాత్రము వాడకూడదు. 3 సాధ్యమైనంతవరకు స్వాభావికాహారమును మధ్యాహ్నమైనపిమ్మట తీసికొనవలయును. 4 రాత్రిభోజనము భుజింపబోవుటకుముందు కనీసమొకఘంటకులోపల నైనను తేన్పు రాకుండినచో తీసికొనవచ్చును. అట్లుకాకున్న భుజింపకూడదు.

(26) సౌమ్యవాతము (Mild Rheumatism):-తడిగుడ్డ శరీరమంతటినిపూర్తిగా గుద్దుకొని నదిలో ప్రొద్దుటిపూట సాధారణ స్నానముచేయవలయును. ఉదయమునందయు, మధ్యాహ్నమంతయు నుపవసించి ఆచమనము లాచరింపవలయును. మిట్టమధ్యాహ్నమైన పిమ్మట వరిబియ్యపన్నము బాగుగాచల్లారినది, కాయగూరలు, కొబ్బెరముక్కలు, పప్పు ఇవన్నియుకలిపి యొకపూట మాత్రము తినవలయును. సాయంత్రమొక్క కటిస్నానము చేయవలయును.

(27) చివరిదశయందలినంజు(Dropsy):-చైతన్యప్రదములగు రశ్మిస్నానములు, ఆచమనములు, ఉపయభోజనముమానివేయుట, రోగితనంతట తానులేచి తిరుగగలుగునంతగా సాధారణకండరబలము వృద్ధినొందుటకు వలయుజీర్ణశక్తి బాగుపడువఱకును, ఉబ్బులుతగ్గిపోవువరకును రసపూరితములగు ఫలములు, అట్టివానికి తుల్యములగు పదార్థములు స్వీకరింపవలెను. ఇట్లువిధింపబడిన యీపద్ధతినవలంబించిన రోగిచాలలాభమును పొందెను. కాని పదిదినములైనపిదప పథ్యనియమములను పాలింపలేక తిరిగి యౌషధవైద్యము నాశ్రయింపబోయెను.

(28) తేలుకుట్టు (Scorpion sting) వెంటనే చల్లబఱచు తడికట్టుకట్టి పూర్ణాంగబాష్పస్నానమునుగాని దైశికబాష్పస్నానమునుగాని చేసి కశేరుకాస్నానములేక నేదేనిచల్లబఱచుస్నాన

ము చేయవలయును. సంపూర్ణగుణము కలుగుటకై చల్లబఱచు తడికట్టులనుగూర్చిన పుటలలో వివరింపబడిన పద్ధతులను గడుశ్రద్ధతో గమనింపవలయును.

(29) నాడీవ్యాధిసంబంధమైనతలనొప్పి Neuralgic Headache:-వెనుకవర్ణింపబడినరీతిని శీతలోదకమును పుక్కిలించుటవలన వెంటనే నొప్పిశాంతించినది. ఆవిరిస్నానములు, లింగస్నానములు కటిస్నానములు వీనితోకూడిన సాధారణ చికిత్సకూడ విధింపబడెను. మొదటిదినము గడచినపిమ్మట రసముగలపండ్లు, పాలు పథ్యముపెట్టి మితముగ సేవించునట్లు నియమింపబడెను. నాలుగుదినములలో నీరోగి బాగుపడెను.

(30) కంటినొప్పికి లేక చెవినొప్పికి చికిత్స: దైశిక ధారాపాతముపయోగకరము. కంటిమీదనొక సన్నని గుడ్డకప్పి జలధార ప్రయోగింపవలయును. చెవిలోనికి వస్తిశలాకమును జొనిపి లోపలిభాగమును మెల్లగ తగులునట్లు చెవిలోనికినీటిని చిమ్మవలయును. ఇతరరోగములవలెనే యుపవాసము, ఆవిరిస్నానములు మున్నగు సాధారణ చికిత్స వాడవలయును. నొప్పితీవ్రముగనుండినచో వేడినీటిస్నానములు నైతమవసరమగును.

(31) ఇలుకు లేక బెణుకు (Sprain):-ఒకఘంటకుమించకుండ వేడినీటిలో తడిపినగుడ్డచుట్టియుంచి పిమ్మటచన్నీటిట్టు

తడిపినగుడ్డ చుట్టుట ముందుగ చేయవలసిన ముఖ్యకార్యము. అటుపైన తడియారునట్లు గుడ్డపిండివేసి చుటుకుబుట్టించుకట్టు సందువలె ముతకయున్నగుడ్డలో కప్పి కట్టవలయును. సాధారణ నియమములననుసరించిసాధారణచికిత్సనుఉపవాసమును నవలంబింపవలయును.

(32) సుత్తిదెబ్బవలని గాయము (Hammer wound):-

దీనికి వెంటనే చికిత్సచేయవలయును. ఆలస్యముకాకుండుటకై పొడిగుడ్డనే గాయముపైచుట్టి కట్టి పిమ్మట తడుపవలయును. చాలినంతయెక్కువగ గాయముయొక్క చుట్టుపట్ల ప్రదేశము కట్టులోనుండునట్లు విరివియైన కట్టుకట్టవలయును. నొప్పి, జ్వరము కొంచెముతగ్గినపిమ్మట గాయముపై నొత్తిడితగులకుండ వదులైనచో బిగింపుతగ్గించి తిరిగికట్టుకట్టవలయును. తక్కినవ్యాధులకువలెనే సాధారణచికిత్సను ఉపవాసమును క్రమముగ నాచరింపవలెను. అన్నిప్రక్కలను సమానముగా నొత్తిడి తగులునట్లు కట్టులోపలనుండు ప్రదేశములయొక్క చట్టునుగ నుండుభాగములన్నిటిమీదను వేరువేరు గుడ్డపేలికలనుంచి బిగించి కట్టుకట్టవలయును. హెచ్చుతగ్గులుగల్గియుండుచోటులకు కట్టుకట్టునపుడు గుడ్డయొక్క అంచులు ప్రక్కలనుమార్చునట్లు దానినికొద్దిగా మెలివేయవలయును.

సంపూర్ణము.

మా వద్ద వెలకు దొరకు గ్రంథములలో కొ

ముత్తములగు గ్రంథములు.

సూర్యకిరణచికిత్స.

సునిశితవైద్యము	సూర్యకిరణచికిత్స	వర్ణచికిత్స
ప్రౌఢప్రభాకరము	వర్ణవైద్యమంజరి	వర్ణవైద్యము 1,2 భాగములు.

జలచికిత్స.

లక్ష్మణజలచికిత్స	స్వాభావిక చికిత్సా	ఉషఃపానము
నైపీయజలచికిత్స	నియమములు	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స
తొట్టిస్నాననియమములు	జస్తుచికిత్స	కూనేమహర్షి చరిత్రబోధ
వేడినీటికాపు	తొట్టివైద్యము	రక్తశోధనచికిత్స

ఇతరచికిత్సలు.

ఉపవాసచికిత్స	యోగచికిత్స	క్షీరచికిత్స
ధ్యానచికిత్స	సంవాహనచికిత్స	జంబీరచికిత్స

వ్యాధులకు చికిత్సలు.

1 క్షయ; 2 మలబద్ధకము; 3 శుక్లనష్టము 4 ప్రకృతిచికిత్సార్ణవములు (7 భాగములు) (వీనిలో అన్ని వ్యాధులకు అన్నిరకముల చికిత్సలును తెలుపబడును.) 5 దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము.

ఆహారముమీద పుస్తకములు.

1 నిరాహారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి) 2 పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు 3 అపక్వాన్నాహార అద్వైతసిద్ధాంతము 4 ఆహారము (2 భాగములు) 5 సమరసాహారము; విరుద్ధాహారమిశ్రమము 6 ఆహారసమ్మేళనపుగోలం.

ఇంకను ఆరోగ్యవిషయములమీదను వేదాంతముమీదను పుస్తకములు గలవు. పూర్తివివరములకు కేటలాగునకు వ్రాయుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతిచికిత్సాలయముట్రస్టు, బెజవాడ.

సునిశిత వైద్యము.

సునిశితములగు జలచికిత్స, మృత్తికా చికిత్స, విద్యుచ్చికిత్స, కాంతశక్తితో చేయు చికిత్స, వర్ణచికిత్స, సూర్యోపాసన, మంత్రచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స, పవనచికిత్స, భక్తి విశ్వాసచికిత్స మొదలగునవి యిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన అనేక విషయములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి. ఇది డాక్టరు ఈ. డి. బ్యాబిట్, ఎం. డి., ఎల్. ఎల్. డి. గారిచే ఆంగ్లేయ భాషలో వ్రాయబడిన ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు డాక్టరు పుచ్చా వెంకటరామయ్య, ఎన్. డి., డి. యం. గారి భాషాంతరీకరణము. అచ్చుపూర్తి అయినది. 750 పుటలు. 100 చిత్రపటములు. మంచి డబిల్ క్రౌన్ 28 పౌనుల గ్లేజుకాగితములపై నూతనపద్ధతిని ముద్రింపబడినది. మంచి నిండు క్యాలికో బైండింగు చేయబడినది. వెల రు 4-8-0. నిండుతోలు ఫ్లెజిబిల్ బైండింగు ప్రతి 1 కి రు 5-0-0. పోస్టేజి ప్రత్యేకము. ప్రకృతి చందాదారులకు ప్రతికి రు 1. చొప్పున తగ్గింపు. గ్రంథ విషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

మేనేజరు,

ప్రకృతి కార్యాలయము, [illegible] బెజవాడ.

END OF
TITLE